quanta

Secantik Bidadari

Percantik Diri dengan Formula Tri-Bi

Erlida Yanti

Secantik Bidadari

Percantik Diri dengan Formula Tri-Bi

Secantik Bidadari

Percantik Diri dengan Formula Tri-Bi

Erlida Yanti

Penerbit PT Elex Media Komputindo



KOMPAS GRAMEDIA

Secantik Bidadari

Percantik Diri dengan Formula Tri-Bi

Erlida Yanti

Diterbitkan pertama kali oleh
Penerbit PT Elex Media Komputindo
Kompas - Gramedia, Anggota IKAPI, Jakarta 2013



998131391
ISBN: 978-602-02-1698-0

Dicetak oleh Percetakan PT Gramedia, Jakarta
Isi di luar tanggung jawab percetakan

PERSEMBAHAN

Buku ini kupersembahkan kepada para generasi Indonesia yang di tangan kalianlah masa depan bangsa. Lebih khusus untuk kalian yang selalu menginspirasiku, murid-muridku.

* * *

Ucapan Terima Kasih

1. Buku ini aku persembahkan kepada kedua orang-tuaku, Abah dan Mama tercinta (Bapak Junaidi dan Ibu Masdiana). Aku bangga menjadi anak kalian. Semoga Allah Swt., selalu memberikan rahmat dan kasih sayang-Nya untuk kalian.
2. Ernidawati, adik tersayang yang membantu menelaah dan memberikan masukan atas tulisanku. Editor pertamaku sebelum sampai ke editor penerbit. Semoga Allah Swt., selalu menyayangimu dan membaguskan kehidupanmu.
3. Guru-guruku yang telah memberikan ilmunya. Semoga ilmunya berkembang dan berbuah. Semoga menjadi amal jariyah yang menjadi pemberat timbangan amal kebaikan di hari perhitungan kelak.
4. Murid-murid yang selalu memberikan inspirasi untukku. Buku ini karena kalian, buku ini adalah

kado dari ibu untuk kalian. Yang rajin ya belajarnya, supaya kalian bisa berguna bagi orang lain. Jangan pernah lelah menggapai cita-cita.

5. Keluarga, serta teman-teman tercinta yang tidak bisa aku sebutkan satu per satu. Terima kasih atas hadirnya kalian dan memberikan beraneka ragam warna di hidupku, sehingga membentuk pelangi yang indah dan cantik.

Kata Pengantar

Berawal dari sebuah *workshop* yang diadakan oleh FLP Cabang Banjarbaru pada hari Minggu 17 Februari 2013 di Aula Trisakti Banjarbaru. Alhamdulillah dari *workshop* itu aku mendapatkan ilmu yang sangat berharga.

Dengan menulis, bukan berarti seseorang itu hebat. Namun dengan menulis seseorang bisa mengabadikan ilmunya. *"Ilmu ibarat hewan yang liar, jika tidak diikat maka dia akan mudah hilang."* Cara mengabadikan ilmu agar tidak mudah hilang salah satunya dengan mencatat. Dan kelak catatan itu akan bermanfaat untuk diri sendiri dan lebih-lebih untuk orang lain. Dengan menulis bukan berarti kita menceramahi pembaca, atau dengan kata lain penulislah yang banyak ilmunya sehingga cenderung benar. Namun menulis adalah saling mengingatkan dalam kebaikan.

Sengaja dalam ucapan terima kasih tidak kusebutkan nama pemateri yang mengisi *workshop* tersebut. Mengapa? Padahal aku sangat berutang budi atas ilmu yang telah diberikan, sehingga buku ini dapat dinikmati oleh pembaca. Hanya saja aku bingung mau diletakkan urutan ke berapa mereka? Inginnya *sih* urutan pertama, namun aku tidak mampu menomorduakan orangtuaku. Sehingga pada halaman ini *special thank* aku berikan kepada kedua pemateri Bapak Ersis Warmansyah Abbas yang telah mengubah *mindset* menulis, bahwa menulis itu adalah hal yang mudah jika kita mau. Pemateri kedua *Mbak* Nurul Asmayani yang sudah membimbing dan mengarahkan tulisanku sehingga layak untuk dinikmati oleh orang banyak. Semoga setelah ini akan lahir karya-karya berikutnya.

Perlu aku sampaikan bahwa *workhsop* yang digagas oleh panitia kepenulisan FLP cabang Banjarbaru adalah *workshop* yang benar-benar memicu semangatku untuk menulis. Salah satu ide kreatifnya yaitu memberikan bimbingan menulis selama satu bulan setelah *workshop*, sehingga semangat menulis yang menggebu-gebu saat mengikuti *workshop* tidak cepat redup bahkan hilang. Motivasi dan semangat menulisku tetap stabil, walaupun segudang kesibukan yang cukup menyita waktuku. *Finally*, aku berhasil menelurkan karyaku ini. *Alhamdulillah*.

Buku ini terinspirasi dari keadaan remaja saat ini, khususnya remaja putri yang lebih mengelu-elukan dan mengutamakan kecantikan fisik. Aku bisa mengatakan demikian, karena sehari-hari aku bergaul dan mengamati secara langsung kehidupan remaja yang masih mencari jati diri. Pernah juga membandingkan keadaan remaja sekarang dengan masa remaja zamanku dulu. Yang sebenarnya tidak terpaut waktu terlalu jauh. Sekitar empat tahunan, namun tidak dapat dipungkiri bahwa kenyataannya beberapa nilai-nilai yang baik sekarang sudah mulai luntur dan mengalami pergeseran. Aku khawatir semakin lama semakin luntur dan hilang.

Buku ini berjudul *Secantik Bidadari.* Aku berharap buku ini bisa mengajak kita memahami arti cantik yang sesungguhnya. Memahami bahwa cantik fisik bukan segalanya. Jadilah secantik bidadari, cantik wajahnya, bagus akhlaknya, dan cerdas pikirannya.

Penulis

Kesepakatan

Agar kegiatan membaca tidak sia-sia, sebaiknya kita buat kesepakatan terlebih dahulu ya. ***Pertama,*** posisikanlah diri kita sebagai gelas yang masih kosong, sehingga sekecil apa pun hikmah dan pelajaran yang disampaikan, bisa kita pastikan masuk ke dalam gelas kita. Hindarkan memosisikan diri kita sebagai gelas yang penuh. Sebab jika keadaannya sudah penuh, jangankan hikmah dan pelajaran yang berharga, hikmah atau pelajaran yang kecil pun tidak akan pernah bisa masuk ke dalamnya.

Kedua, lihatlah apa yang disampaikan, bukan melihat siapa yang menyampaikannya. Kita tidak tahu siapa yang lebih baik dalam pandangan Allah Swt., aku, kamu, dia, kalian, kami atau kita? Entahlah. Namun saling mengingatkan kepada kebaikan adalah suatu keharusan. Saling mengingatkan kepada kebaikan adalah salah satu tanda bahwa kita peduli. Salah satu tanda bahwa kita menyayangi saudara kita.

Ketiga, ketika ada kesalahan itu murni dari diriku pribadi dan kebenaran hanya mutlak milik Allah Swt., sehingga aku sangat senang jika ada kawan-kawan pembaca yang mau mengkritik tulisan ini. Tentunya yang bersifat membangun.

Daftar Isi

BEHAVIOR

BRAIN

ANJURAN UNTUK BERPIKIR

Hari itu aku mengajar mata pelajaran Teknologi Informasi (Tikom) di kelas X. Materi yang dibahas mengenai *Operating Sistem* (OS) dan *Basic Input and Output Sistem* (BIOS).

Kedua sistem ini merupakan sistem dasar yang mengatur kerja sebuah komputer. Di mana OS adalah perangkat lunak sistem yang bertugas melakukan kontrol dan manajemen perangkat keras serta operasi-operasi dasar sistem. Atau dengan kata lain pengelola seluruh sumber daya sistem komputer dan penyedia layanan, termasuk menjalankan *software* aplikasi. Sedangkan BIOS pada dasarnya adalah hubungan atau *link* antara *hardware* dan *software* pada sebuah sistem. *Operating Sistem* (OS) tidak dapat langsung mengendalikan *hardware* tanpa perantara BIOS. Oleh karena itulah BIOS juga disebut *driver system*.

Aku pikir, selama ini manusia sangat mengagung-agungkan komputer. Banyak hal yang dapat membuat kita berdecak kagum karena kecanggihan teknologi sebuah komputer. Namun apa hebatnya sebuah komputer tanpa OS dan BIOS? Bagaimana jika salah satu di antara keduanya mengalami kerusakan?

Aku menyampaikan kepada siswa dengan sebuah analogi, bahwa komputer itu sama halnya dengan manusia. OS sama halnya dengan otak yang

berfungsi mengontrol seluruh aktivitas tubuh. BIOS sama halnya dengan sistem saraf yang berfungsi sebagai perantara yang menghubungkan atau *link* otak dengan saraf bagian-bagian tubuh lainnya. Bayangkan salah satu saja di antara keduanya tidak berfungsi.

Lalu pertanyaannya bagaimana jika otak mengalami gangguan? Apakah kehidupan manusia dapat berjalan normal? Tentu saja tidak, karena otak yang mengalami gangguan akan memengaruhi kinerja tubuh dan proses berpikir manusia. Hal ini akan menghambat aktivitas kehidupan manusia itu sendiri.

Bagaimana jika yang mengalami gangguan adalah sistem saraf? Apakah kehidupan manusia dapat berjalan dengan lancar? Tanpa saraf yang normal, maka perintah dari otak ke organ pasti mengalami hambatan. Misalnya *loading* lambat atau biasa disebut LOLA, penyakit stroke, mati rasa, dan lain-lain. Betapa Mahakuasanya Allah menciptakan manusia lengkap dengan alat berpikirnya. Allah Swt., juga Mahaadil dengan membebaskan manusia yang otaknya mengalami gangguan (baca: gila) dari berbagai syariat (hukum-hukum) Islam. Dalam arti, tidak berdosa jika mereka meninggalkan kewajiban. Mengapa? Sebab mereka tidak bisa BERPIKIR. Mereka tidak bisa menggunakan otak sebagaimana mestinya orang normal.

Membayangkan semua itu, sungguh otak ini, saraf ini dan seluruh anggota badan ini yang berjalan normal sesuai fungsinya adalah nikmat yang begitu luar biasa. Pantas saja kita tidak akan pernah mampu menghitung nikmat yang telah Allah Swt., berikan. Terima kasih ya Allah, alhamdulillah.

"Maka nikmat Tuhan kamu yang manakah yang kamu dustakan?" (QS. Ar-Rahman: 13)

Kita sudah tahu bahwa pembeda yang paling mendasar antara manusia dan binatang adalah akal. Binatang diberi nafsu, namun tidak diberi akal. Sedangkan manusia diberikan keduanya, yaitu nafsu dan akal.

Manusia adalah makhluk yang berpikir. Melalui proses berpikir, manusia dapat memecahkan masalah-masalah kehidupannya dengan cara yang baik dan terarah. Islam sebagai agama yang mampu memecahkan masalah-masalah manusia, mengajarkan setiap pemeluknya agar menggunakan akalnya untuk berpikir.

"Sesungguhnya pada yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi kaum yang berpikir" (QS. Ar-Ra`du: 4)

Latifah Musa dan Zulfa Alya dalam bukunya *Belajar Sejak Dini,* menyatakan bahwa, "Proses berpikir akan berjalan sempurna ketika seseorang sudah mencapai akil *balig*."

Dari pernyataan itu, maka dapat kita simpulkan mengapa Allah Swt., membebankan syariat (hukum-hukum) Islam dimulai sejak seseorang akil *balig*? Jawabannya, karena pada saat itu seseorang sudah bisa membedakan mana yang buruk dan baik, yang haram dan halal, yang tersirat dan yang tersurat, melalui sebuah proses yang dinamakan BERPIKIR.

Akal manusia memiliki kemampuan berpikir yang luar biasa. Akal merupakan potensi berpikir yang telah dikaruniakan Allah Swt., kepada manusia. Bahkan manusia yang tidak mau menggunakan akalnya untuk berpikir disetarakan dengan binatang ternak, bahkan lebih buruk lagi.

"Atau apakah kamu mengira bahwa kebanyakan mereka itu mendengar atau memahami. Mereka itu tidak lain hanyalah seperti binatang ternak, bahkan mereka lebih sesat jalannya dari binatang ternak itu." (QS. Al-Furqan: 44)

Seekor ayam memiliki otak dalam tempurung kepalanya dan pancaindra untuk menangkap sebuah fakta. Ayam pun bisa melihat butiran beras atau jagung sebagai sebuah fakta yang nyata di hadapannya. Ayam akan memakan beras atau jagung tersebut untuk mengatasi persoalan laparnya.

Apakah ayam berpikir? Tentu saja tidak. Ayam sama sekali tidak berpikir. Ayam hanya mengulang-ulang pengindraan, sehingga ia akhirnya mengenali bahwa beras dan jagung dapat dimakan, sementara

tanah atau batu tidak bisa dimakan. Inilah yang disebut kemampuan membedakan karena adanya dorongan kebutuhan jasmani dan naluri. Namun bukan kemampuan berpikir.

Demikian pula saat kita melihat sirkus, kadang terkagum-kagum dengan pertunjukan hewan tertentu misalnya anjing, gajah, atau monyet. Binatang sirkus itu terlihat sangat pintar karena bisa melakukan hal-hal yang diperintahkan oleh majikannya. Apakah dia berpikir untuk melakukan hal tersebut? Tentu tidak. Dia tidak berpikir, tapi terlatih.

KOREKSI PROSES BERPIKIRMU

Aku yakin, seseorang tidak akan pernah bisa mengoreksi sesuatu jika tidak mempunyai pengetahuan tentang apa yang akan dikoreksinya. Kita ambil contoh, misalnya seseorang ingin mengoreksi pendidikan di Indonesia, maka orang tersebut minimal harus tahu bagaimana sistem pendidikan yang sedang berlangsung. Bagaimana penerapannya di lapangan, faktor apa saja yang terkait di dalamnya, dan lain sebagainya. Dengan demikian maka seseorang akan mudah menemukan apa saja kelemahan atau kekurangan pendidikan di Indonesia. Setelah menemukan kekurangan, selanjutnya mencari cara bagaimana agar kekurangan atau kelemahan itu bisa diminimalkan atau dihilangkan.

Demikian pula halnya dengan berpikir. Kita tidak akan pernah bisa mengoreksi cara bepikir kita, jika kita sendiri tidak mengerti apa itu proses berpikir? Faktor apa saja yang memengaruhinya? Dan lain sebagainya yang terkait dengan proses berpikir.

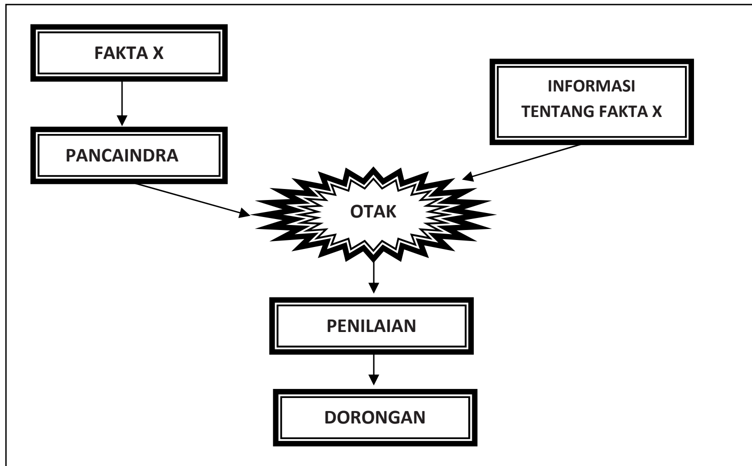
Kebanyakan orang mengira bahwa proses berpikir bergantung pada kemampuan otak seseorang. Tidak jarang muridku berkata, *"Si fulanah itu memang otak-nya encer Bu, tidak seperti aku, beku. Hehe…,"* sambil *nyengir.* Atau, *"Si fulanah itu otaknya memang genius Bu, jadi wajar kalau dia jadi bintang kelas,"* sambil mengacungkan jempol. Atau *"Hmm… makan apa sih si fulanah itu kok pinter banget?"* seraya membiarkan pikirannya melayang. Serta penyataan-pernyataan lain yang maknanya kurang lebih sama.

Aku yakin pernyataan yang demikian tidak hanya terlontar dari mulut muridku saja. Mungkin dari kalian juga. Tidak perlu malu untuk mengakuinya, karena aku sendiri juga demikian. Tentunya sebelum aku mengetahui proses berpikir sebenarnya.

Otak memang penting, namun otak bukan satu-satunya faktor yang menentukan keberhasilan dalam proses berpikir pada diri seseorang. Lathifah Musa dalam bukunya menyatakan bahwa unsur-unsur berpikir terdiri atas empat komponen, yaitu:

- Fakta yang terindra;
- Pancaindra yang mampu menangkap fakta dengan baik;

- Otak yang sehat; dan
- Informasi-informasi sebelumnya tentang fakta yang telah terekam dalam otak.



Gambar 1. Bagan proses berpikir manusia

Dari bagan di atas, dapat kita lihat bahwa semua komponen berpikir saling berkaitan satu dengan yang lainnya. Pada saat seseorang melihat sebuah fakta yang ada di hadapannya, maka orang tersebut belum dapat memikirkan fakta tersebut kecuali jika ada informasi-informasi yang tersimpan sebelumnya di otak mengenai fakta tersebut. Sebagai contoh, seseorang yang belum pernah melihat komputer atau gambar-gambar dan berbagai informasi tentang komputer, maka ketika pertama kalinya ia menyaksikan sebuah komputer, ia tidak dapat menyatakan

bahwa benda yang disaksikannya adalah sebuah komputer. Bahkan bisa jadi tidak terpikir olehnya bahwa itu adalah sebuah komputer.

Berbeda dengan seseorang yang pernah melihat komputer di dalam buku-buku bergambar, kemudian dijelaskan bahwa benda itu adalah komputer berikut fungsinya. Maka ketika ia menyaksikan komputer sebagai sebuah fakta yang nyata di hadapannya, ia mampu mengatakan bahwa itu adalah komputer.

Pada saat pembelajaran di kelas, sering kukatakan kepada murid-muridku bahwa segenius apa pun otak seseorang, tetapi jika dia jarang masuk kelas dan mengikuti pelajaran (baca: bolos), maka informasi-informasi tentang pelajaran tersebut akan banyak tertinggal. Jika banyak ketinggalan pelajaran, maka kemungkinan mendapatkan nilai yang bagus sangat kecil.

Aku jadi teringat kata-kata sahabatku, bahwa orang pintar itu bisa dikalahkan oleh orang rajin.

Pada gambar 1. Bagan proses berpikir manusia di halaman sebelumnya, kita dapat melihat bahwa proses berpikir ternyata dapat memengaruhi tindakan seseorang. Aku pernah mendapati beberapa orang yang merasa malu memakai jilbab padahal dia adalah muslim. Apa sebabnya?

Hal itu disebabkan informasi tentang jilbab yang telah masuk ke dalam otaknya kurang tepat, sehingga terjadi penolakan terhadap jilbab. Oleh karena itulah

Islam sangat tidak menganjurkan pemeluknya bermalas-malasan dalam belajar. Membiarkan otak kita kosong sama halnya menanam bibit kebodohan (kejahiliahan).

"Tuntutlah ilmu walau di negeri China."

"Tuntutlah ilmu dari buaian hingga liang lahat."

Nah, dari uraian di atas kira-kira apa yang salah dengan proses berpikir kita selama ini? Mengapa sering terjadi kemacetan atau kebuntuan saat berpikir? Bukankah kita telah diberi akal yang sehat? Alat indra yang normal tanpa cacat? Lalu apa yang perlu dikoreksi dari proses berpikir?

Ya, yang perlu diperbaiki adalah informasi. Kita harus mengayakan otak kita dengan informasi-informasi. Kita juga harus lebih selektif dalam memasukkan informasi ke dalam otak kita. Pastikan hanya informasi yang bermanfaat dan baik-baik saja yang kita abadikan di dalam otak.

INFORMASI SEBAGAI KOMPONEN TERPENTING AKAL

Informasi bisa diibaratkan sebagai makanan. Jika tidak ada makanan, maka dapat dipastikan sistem pencernaan kita tidak akan berproses atau bekerja. Jika tidak berproses atau bekerja, tentu tidak akan menghasilkan sari makanan untuk asupan tubuh, apalagi sampai menghasilkan *feases* (kotoran).

Nah, sama halnya dengan berpikir. Jika tidak ada informasi yang masuk ke dalam otak, maka tidak akan ada proses berpikir. Jika tidak ada proses berpikir maka tidak akan ada tindakan. Pada titik inilah seseorang mengalami kebuntuan dalam berpikir.

Jika hal ini dibiarkan, maka pada akhirnya manusia akan malas berpikir dan cenderung tidak menggunakan otaknya untuk berpikir. Padahal tiap-tiap yang ada pada diri kita adalah amanah dan wajib kita kembangkan potensinya. Apa jadinya jika kita diberi otak, tapi tidak digunakan untuk berpikir? Bukankah manusia diperintahkan untuk berpikir? Orang-orang yang tidak menggunakan akalnya untuk berpikir disamakan dengan binatang ternak, bahkan lebih rendah lagi.

Informasi yang sehat itu seperti halnya makanan yang sehat. Informasi yang sehat ataupun makanan yang sehat, keduanya akan sama-sama menghasilkan sesuatu yang berbobot.

Selain erat kaitannya dengan sebuah fakta, informasi juga erat kaitannya dengan opini dan tidakan seseorang.

Melihat betapa ampuhnya media massa membentuk opini masyarakat dengan menciptakan *trend* dan menjadikan pembaca atau pemirsanya sebagai korban *trend*, membuat para konglomerat industri menjadikan media sebagai senjata.

George Gerbner menyebutkan, "*Mass communication is the technologically and Institutionally based production and distribution of the most broadly shared continous flow of messages in industrial societisies.*" (Komunikasi massa adalah produksi dan distribusi yang berlandaskan teknologi dan lembaga dari arus pesan yang kontinu serta paling luas dimiliki orang dalam masyarakat industri)

Dalam kondisi seperti ini, media memang menjadi corong untuk membentuk opini. Gawatnya jika opini tersebut sudah diseleksi dan kemudian dimanipulasi oleh pihak yang berkepentingan untuk mewujudkan keinginannya. Hasilnya, media massa telah berubah menjadi ancaman yang sangat mengerikan.

Itu sebabnya media massa memang senjata yang ampuh dalam menyebarkan opini. Jika opininya baik, maka kebaikan pula yang menyebar. Namun jika opininya buru, maka keburukan pula yang menyebar.

Masih ingat kasus *smack down* yang ditiru oleh anak kecil, beberapa waktu yang silam? Betapa informasi yang diterima oleh otak akan memengaruhi tindakan. Informasi yang diyakini kebenarannya akan membuat pola pikir tertentu yang mendorong timbulnya suatu tindakan. Jika informasinya yang didapat salah maka salah pula tindakan yang dilakukan.

INFORMASI BURUK VS. INFORMASI BAIK

Zaman sekarang, harus kita akui bahwa kebanyakan orang—khususnya anak-anak muda—mengalami kesulitan membedakan antara informasi negatif dan informasi positif. Informasi yang negatif seolah-olah kelihatan baik, semuanya diburamkan oleh manfaat yang disajikannya.

Aku pernah menemukan artikel yang isinya menyatakan bahwa jika seorang laki-laki ingin awet muda, maka sering-seringlah memandangi payudara wanita. Penjelasan dalam artikel itu memang ilmiah. Dikatakan, aktivitas memandang payudara dapat memicu hormon tertentu pada seorang laki-laki hingga ia awet muda. Informasi yang buruk, bukan?

Sekarang kita kembalikan lagi kepada Islam, apakah Islam memperbolehkan hal itu? Tentu saja tidak! Jelas-jelas di dalam Islam kita disuruh menjaga pandangan.

"Katakanlah kepada orang laki-laki yang beriman, Hendaklah mereka menahan pandanganya, dan memelihara kemaluannya. Yang demikian itu adalah lebih suci bagi mereka, sesungguhnya Allah Maha Mengetahui apa yang mereka perbuat." (QS. An-Nur: 30)

Jika artikel-artikel sejenisnya tetap dibiarkan beredar, akan lebih banyak dampak negatifnya jika dibandingkan dengan manfaatnya. Apalagi bila dibaca anak muda yang ikut-ikutan arus tanpa menganalisis

terlebih dahulu apa yang mereka ikuti, apakah benar atau salah?

Jadi, telaah dan saring benar-benar informasi yang kita masukkan ke otak kita. Penyaringnya tentu saja norma dan aturan dalam agama dan masyarakat kita.

Sebuah keburukan, sekalipun dia dilakukan oleh banyak orang, tetaplah keburukan. Tidak pernah akan berubah menjadi kebaikan. Sebaliknya, sebuah kebaikan sekalipun hanya dilakukan oleh diri kita sendiri, tetaplah menjadi sebuah kebaikan.

KENORMALAN BERPIKIR DIRAMPAS ?

Miskinnya informasi akan menyebabkan orang sulit berpikir. Tidak adanya informasi tentang suatu fakta akan menyulitkan penilaian, sekaligus pemecahan masalah terhadap fakta yang tengah dihadapi. Akibatnya lebih lanjut, kreativitas akan hilang dan terjadi kemunduran di berbagai bidang.

Memang dampaknya tidak langsung kelihatan. Bahkan terlihat seolah-olah tidak ada dampak negatif. Namun ketika kita sudah menyadarinya pasti akan menyesal.

Orang yang miskin informasi seperti spon. Ia akan menyerap apa pun yang ada di sekitarnya. Ia tidak bisa lagi membedakan mana yang seharusnya diserap, mana yang tidak. Setiap hari dari bangun tidur sampai tidur lagi kita secara sadar atau tidak sadar selalu memasukkan informasi ke otak kita, baik

dari apa yang kita lihat, dengar atau rasakan. Apa jadinya jika semua informasi itu kita serap?

Seperti halnya makanan, kita tentu tidak boleh memakan semua jenis makanan. Kita juga harus menyesuaikan dengan kondisi agar tidak membawa dampak buruk bagi kesehatan kita. Ingat analogi sebelumnya tentang pengibaratan informasi sebagai makanan.

Orang yang miskin informasi mudah dibodohi. Mudah bingung karena keyakinannya tidak kuat. Fakta yang salah diberi polesan argumen-argumen yang menguatkannya, sehingga seolah-olah terlihat benar di mata mereka yang miskin informasi.

Kita bisa melihat sekarang bagaimana maraknya makanan, pakaian dan hiburan yang dikemas dengan sangat rapi dan manis. Tanpa melihat lagi apakah menguntungkan atau merugikan yang penting mengikuti *trend* kita beli dan ikuti saja.

Kamu telah mengikuti sunah orang-orang sebelum kamu sejengkal demi sejengkal, sehasta demi sehasta. Sehingga jika mereka masuk ke dalam lubang biawak, kamu tetap mengikuti mereka. Kami bertanya: "Wahai Rasulullah, apakah yang engkau maksudkan itu orang-orang Yahudi dan orang-orang Nasrani? Baginda bersabda: kalau bukan mereka siapa lagi?" (HR. Bukhari-Muslim)

Kita memang tidak bisa menutup diri dari perkembangan dunia saat ini. Bahkan sulit sekali menghindari informasi yang mendatangi kita. Semua

informasi dari televisi masuk ke rumah kita tanpa diundang, baik itu informasi negatif ataupun yang positif. Apa yang ditawarkan oleh televisi mulai dari hiburan, informasi bahkan edukasi lebih banyak menghadirkan sisi buruknya.

Contohnya kasus percobaan bunuh diri di kalangan pelajar yang semakin meningkat. Hal ini antara lain disebabkan berita yang telah dilihatnya. Mereka merasa apa yang dialami sama dengan yang dilihat di televisi, maka mereka mengambil jalan yang sama yaitu percobaan bunuh diri seperti yang disajikan di televisi.

Ketika heboh pemberitaan kasus mutilasi, tidak lama kemudian muncul kasus-kasus yang serupa di berbagai daerah lainnya. Pemberitaan itu sangat mungkin menginspirasi yang lain melakukan hal yang serupa.

BERANTAS KEMALASAN

Aku termasuk orang yang tidak setuju dengan istilah anak bodoh, tidak pintar, tidak genius dan sejenisnya. Lalu sebutan apa yang paling tepat? Anak malas, ya menurutku malas adalah pangkal dari segala kesengsaraan, sehingga menyebabkan seseorang bodoh walaupun sebenarnya dia tidak bodoh. Menyebabkan seseorang miskin walaupun sebenarnya dia bisa jadi kaya.

Ingat, orang yang lemah keyakinan, pendirian, ilmu, ekonomi dan lain-lain akan menjadi sasaran empuk musuh Islam. Oleh karena itu, jangan sampai kita ketinggalan ilmu pengetahuan. Kita harus *melek* ilmu pengetahuan dan teknologi, dan yang tidak kalah penting ilmu agamanya juga. Kuncinya harus rajin, jika tidak maka tidak ada pilihan lain kecuali menjadi budak atau pesuruh. Bagaimana menjadi seorang pembelajar yang tidak mudah terbawa arus?

Isi waktu luang dengan belajar, kurangi bermain-main. Perlu digarisbawahi, bukan berarti tidak boleh bermain tapi dikurangi. Salah satu yang akan dimintai pertanggungjawabannya nanti oleh Allah Swt., adalah masa muda kita, *"Kau gunakan untuk apa masa mudamu*?"

Sabda Rasulullah saw., *"Apabila Allah menginginkan kebaikan bagi seseorang maka dia diberi pendalaman dalam ilmu agama. Sesungguhnya memperoleh ilmu hanya dengan belajar."* (HR. Bukhari)

Tidak ada kata terlambat. Mulai sekarang, ayo kita sama-sama mengisi otak dengan pengetahuan yang bermanfaat, sebagai bentuk rasa syukur kita karena telah dianugerahi akal yang luar biasa dahsyat.

OPTIMALKAN KINERJA OTAKMU

Kecerdasan seseorang ditentukan pada saat usia anak-anak yang disebut periode emas. Orangtua yang mengerti tentu tidak akan melewatkan masa-

masa ini. Lalu bagaimana dengan kita yang sudah terlanjur dewasa seperti sekarang? Mungkinkah kita mengoptimalkan komponen berpikir kita? Kita masih bisa mengoptimalkan kecerdasan berpikir kita dengan beberapa cara, yaitu:

Pertama, senantiasa mengulang-ulang pengindraan sehingga lebih peka dan terlatih. Hasil pengindraan pertama dijadikan informasi dasar bagi pengindraan kedua. Hasil dari pengindraan kedua dijadikan informasi dasar bagi pengindraan ketiga. Seperti orang yang melalui suatu jalan yang baru untuk pertama kali, pengalaman pertama melalui jalan tersebut menjadi dasar bagi upaya melewati jalan tersebut pada kedua kalinya dan seterusnya. Semakin sering melewati jalan itu, semakin hafal kita. Meskipun jalannya berkelok-kelok. Andaikata jalanan itu mengalami perubahan, maka ketika menjalaninya lagi seseorang akan ingat betul. Dulu jalannya masih begini, begini, belum ada bangunan ini dan itu dan seterusnya.

"Lancar kaji karena diulang," begitu kata guru agamaku dulu. Beliau sering melontarkan pertanyaan yang sama minimal tiga kali. Dengan cara itu murid-murid khususnya aku benar-benar ingat apa yang beliau sampaikan.

Kedua, memasukkan informasi sebanyak-banyaknya, ingat informasi yang baik-baik saja lho. Banyak melihat dan mengamati, banyak mendengar dan

menyimak, banyak membaca. Membaca tidak hanya melulu membaca buku, namun membaca itu maknanya luas. Misalnya membaca pengalaman orang lain, keadaan orang lain, kondisi orang lain, dan lain-lain. Maksudnya adalah membaca tidak hanya dari yang tersurat berupa tulisan yang dicetak tapi juga yang tersirat. Bukankah Islam juga mengajarkan yang demikian? Kita diperintahkan untuk membaca Al-Qur'an (yang tersurat) dan membaca tanda-tanda alam (yang tersirat).

Selain membaca kita juga bisa menambah wawasan dengan melihat tayangan-tayangan yang baik, mengikuti kegiatan yang bermanfaat, berbincang-bincang dengan orang-orang yang hebat. Kadang dari cerita atau pengalaman mereka kita mendapatkan sesuatu yang baru dan bermanfaat untuk kita jadikan pelajaran buat hidup kita.

Ketiga, melakukan proses berpikir secara berulang-ulang, sehingga akan mempercepat kemampuan dan ketajaman dalam mengikat seluruh komponen akal. Seorang politisi Islam semakin sering ia ditanya maka kemampuan menjawab pertanyaan semakin cepat dan mahir. Karena pertanyaan-pertanyaan itu mendorongnya untuk belajar, yakni senantiasa menelaah persoalan dan mencari jawabannya sesuai tuntunan syariat Islam.

Keempat, belajar sesuai dengan kinerja alami otak. Tony Buzan penemu *mindmap* sudah mengatakan

bahwa kinerja otak itu adalah imajinasi dan asosiasi. Sehingga belajar menjadi lebih menyenangkan. Informasi yang disimpan di otak lebih mudah disimpan dan diakses kembali jika suatu saat diperlukan. Belajar dengan cara ini juga familiar disebut belajar dengan otak kanan atau menghafal dengan otak kanan.

Khairol Idawati dan Hanifuddin, dua orang guru yang kukenal juga menerapkan itu dalam metode *Hanifida* ciptaan mereka. Motonya adalah, *"Mudah hafal sulit lupa"*. Dengan metode ini, para siswa mampu menghafal Asmaul Husna dan Al-Qur'an secara beurutan maupun acak beserta artinya. Mereka menghafal tanpa terbebani, padahal mereka juga sudah bersekolah sampai pukul 14.00 setiap hari.

Jadi, kalau kita mengetahui bagaimana cara kerja otak, maka akan lebih mudah bagi kita untuk menggunakan dan mengembangkannya.

OTAK, *WHAT YOU ARE*?

Otak adalah organ yang terpenting sebagai amanah yang dititipkan kepada manusia. Otak berdasarkan wilayahnya, terbagi atas alam sadar dan alam bawah sadar. Alam sadar meliputi 12% dari seluruh bagian otak dan terdiri atas logika, keputusan, analisis dan fokus. Sedangkan alam bawah sadar meliputi 88% dari seluruh bagian otak. Terdiri atas intuisi, fokus tak terhingga, tak bisa membedakan waktu, imajinasi,

karakter dan kebiasaan, emosi, gudang memori, hati nurani.

Kenyataan yang terjadi adalah kebanyakan manusia belum memaksimalkan alam bawah sadarnya. Bahkan konon Einstein yang genius itu baru memaksimalkan otaknya sekitar 2% saja. Lantas aku jadi berpikir, *lha* kalau yang genius saja baru menggunakan 2%, bisa jadi aku 0,00001 %.

Jika kita bisa memaksimalkan kerja otak khususnya alam bawah sadar, maka lebih banyak hal yang dapat kita lakukan dengan optimal. Bagaimana alam bawah sadar bekerja?

Alam bawah sadar akan peka dengan informasi tertentu saat area kritis terbuka. Area kritis adalah pembatas antara alam sadar dan alam bawah sadar. Ketika area kritis itu terbuka, maka alam bawah sadar akan menerima semua informasi yang disampaikan. Entah itu benar atau salah semuanya diterima dalam alam bawah sadar tanpa ada penolakan.

Tanpa disadari kita sering mengatakan hal-hal yang negatif atau pesimis pada diri sendiri, misalnya, “Aduh capek”, “Duh capek banget”, “Sumpah capek banget”. Padahal semakin diulang-ulang, maka informasi tersebut dapat dengan mudah masuk ke alam bawah sadar. Ketika otak sudah menangkap informasi capek, maka dia akan menerjemahkan ke seluruh tubuh bahwa kondisi sedang capek. Akhirnya tubuh kita menjadi lemas dan lunglai.

Hindari pula berkata dengan pernyataan negatif, misalnya jangan malas, jangan bodoh maka alam bawah sadar akan menafsirkan sebaliknya yaitu malas dan bodoh. Namun sebaiknya kata-katanya diubah menjadi pernyataan positif misalnya, jangan malas diganti dengan rajin dan jangan bodoh diganti dengan pintar. Apalagi jika hal negatif itu disampaikan secara langsung. Betapa bahayanya kata-kata kotor itu bagi otak. Maka dalam Islam pun dalam berkata-kata ada aturannya.

Sabda Rasulullah saw., *"Seorang muslim adalah orang yang dapat menyelamatkan (menjauhkan) kaum muslimin dari gangguan lisan dan tangannya."* (HR. Bukhari)

Selain berdasarkan wilayah alam sadar dan tidak sadar. Otak menurut bagiannya ada otak kiri dan otak kanan. Otak kiri berkaitan dengan rasional, IQ, kognitif, logis, realistis, analistik, kuantitatif, aritmatik, serial, linier, terencana, kausal, verbal, eksplisit, intrapersonal, motorik kanan. Sedangkan otak kanan berkaitan dengan emosional, EQ, afektif, intuitif, imajinatif, artistik, kualitatif, spasial, paralel, alteral, tak terencana, impulsif, visual, implisit, interpersonal dan motorik kiri.

Sekitar 500 tahun sebelum Nabi Isa as., lahir dan menebar pengaruh ke seluruh dunia, Konfucius telah berkelana dan bersikukuh menyatakan bahwa, "Sebuah gambar setara nilainya dengan seribu kata."

Bukankah gambar itu visual, dan visual itu identik dengan otak kanan?

Albert Einstein juga menyatakan bahwa, "Imajinasi itu lebih utama daripada ilmu pengetahuan." Bukankah imajinasi itu identik dengan otak kanan? Riset di dunia banyak yang menyatakan bahwa kesuksesan seseorang itu memerlukan peranan EQ 80%, sedangkan IQ sekitar 20%. Bukankah EQ itu identik dengan otak kanan?

Jika demikian teori yang sebenarnya, mengapa fakta di lapangan bahwa proses pendidikan cenderung memaksimalkan otak kiri? Otak kanan sangat minim tersentuh, kecuali pada saat masih PAUD dan TK.

Mengapa EQ yang kaitannya dengan otak kanan cenderung menjadi faktor penentu kesuksesan seseorang? Berikut ini adalah perbandingan cara kerja otak kiri dan kanan:

Otak kiri: kaya dulu baru bersedekah, kalau bersedekah nanti malah kurang rezekinya.
Otak kanan: bersedekah dulu baru rezekinya bertambah.

Otak kiri: dapat nikmat dulu baru bersyukur.
Otak kanan: bersyukur dulu baru nikmat ditambah.

Otak kiri: dicintai dulu baru mencintai.
Otak kanan: mencintai dulu baru dicintai.

Otak kiri: studi kelayakan dulu baru buka usaha.
Otak kanan: buka usaha dulu baru kemudian usahanya dilayakan.
Dan lain-lain.

Sekarang kembalikan pada diri kita, apakah kita cenderung menggunakan otak kiri atau otak kanan? Jika cenderung otak kiri maka bersiap-siaplah untuk didominasi oleh orang-orang yang cenderung memakai otak kanan.

Dalam bukunya, Ippho Santosa mengemukakan bahwa orang yang dominan menggunakan otak kanan cenderung memimpin, dan orang yang dominan menggunakan otak kiri cenderung menjadi bawahan.

Jika dibandingkan, tentu saja orang yang lebih banyak menggunakan otak kanan akan jauh lebih berhasil. Namun bukan berarti otak kiri itu tidak penting. Hanya saja otak kiri jangan terlalu mendominasi cara berpikir kita.

Melihat riwayat pendidikan kita, sejak sekolah dasar hingga universitas lebih cenderung *menggembleng* otak kiri, akhirnya kreativitas menjadi terkungkung. Bisa jadi ini adalah salah satu faktor mengapa pengangguran terdidik (sarjana yang menganggur) jumlahnya semakin banyak dan dari

tahun ke tahun. Otak kiri penting, namun ternyata otak kanan lebih penting lagi.

SAYANGI OTAK DAN ALAT INDRAMU

Otak dan alat indra adalah merupakan anugerah yang tiada terhingga bagi manusia. Sebagai manusia kita tidak bisa mengubah susunan, komposisi atau memodifikiasi fungsi keduanya sesuai dengan keinginan kita.

Oleh karena itu, tidak ada pilihan lain selain menyayangi keduanya. Bukti menyayangi keduanya yaitu memelihara keduanya dari gangguan ataupun kerusakan. Memelihara keduanya semata-mata sebagai amanah. Apa saja hal-hal yang dapat merusak otak?

Hal-hal yang dapat merusak otak dan pancaindra antara lain kurangnya nutrisi atau gizi untuk otak. Kurangnya asupan gizi bagi otak bayi sangat memengaruhi pertumbuhan otak dan kemampuan akalnya di usia dewasa. Oleh karena itu kita harus menjamin terpenuhinya asupan gizi yang memadai bagi setiap bayi, baik melalui ASI sang ibu maupun melalui bahan-bahan makanan secara langsung.

Umar bin khatab saat menjadi khalifah pernah mengambil kebijakan dengan memberikan tunjangan bagi keluarga-keluarga yang memiliki bayi.

Gangguan otak antara lain juga disebabkan memakan atau meminum zat-zat yang berbahaya bagi

tubuh atau menimbulkan mudharat. Islam sendiri melarang zat-zat yang dapat merusak otak, misalnya narkoba dan minuman keras.

"Diharamkannya khamar karena zatnya, banyak maupun sedikit. (juga diharamkan) setiap minuman yang memabukan." (HR. An-Nasa'i)

Sekarang kita cukup prihatin dengan jajanan yang mengandung formalin, boraks, pemanis, pewarna, dan penyedap. Semuanya sudah dimasukkan dan dikemas semenarik mungkin.

Kebiasaan merokok juga kurang baik untuk kesehatan otak. Mengapa? Hampir 99% bahan di dalam rokok adalah racun. Gangguan radiasi telepon seluler juga dapat merusak otak. Dalam hal ini seseorang menjadi cenderung kesulitan untuk berkonsentrasi dan fokus dalam berpikir. Pada saat menelepon radiasi gelombang elektromagnetik sangatlah besar. Jika memang yang ingin dibicarakan panjang lebar, lebih baik jangan berbicara di telepon. Tetapi bertemu langsung dengan orang yang ingin kita ajak bicara.

Kebiasaan ber-SMS-an sebenarnya juga kurang baik, karena susunan saraf di otak akan mengalami perubahan secara tidak langsung. Mengapa? Titik refleksi saraf-saraf pusat khususnya otak terdapat pada ujung jari-jari. Jika memang terpaksa harus melakukan SMS sering, gunakan jari tangan kanan dan kiri secara bergantian, atau gunakan ujung kuku untuk menekan tombol telepon.

Gangguan pada penglihatan, misalnya dikarenakan kebiasaan yang buruk, yaitu menonton televisi dengan jarak yang sangat dekat, terlalu sering memandang layar monitor tanpa pengaman—seperti kacamata antiradiasi—membaca huruf yang kecil-kecil, membaca sambil berbaring, kebiasaan menggunakan kontak *lens*, dan lain-lain yang dapat merusak mata.

Gangguan pada pendengaran biasanya diakibatkan kebiasaan yang buruk pula. Misalnya menaruh headset di telinga dalam jangka waktu yang lama. Berdasar penelitian, efek buruk datang jika menggunakan *headset* selama lima jam dalam seminggu. Dampaknya adalah kerusakan permanen pada telinga. Kemungkinan terbesar hal itu terjadi pada usia muda.

Saat ini mungkin dampaknya belum terlihat, namun kelak akan terasa. "Mendengarkan pemutar musik personal secara reguler dalam volume tinggi ketika muda sering kali tidak berdampak pada pendengaran. Namun, kelak kemampuan mendengar bisa menghilang," jelas salah seorang peneliti pada International Herald Tribune. Mengorek-ngorek telinga dengan benda yang tajam dan tidak steril, sering mendengar suara atau musik yang nyaring atau bising itu juga dapat menyebakan kerusakan pada telinga.

Kelelahan fisik juga dapat mengakibatkan alat indra kita lelah, sehingga dapat menyebabkan gangguan pada saat proses penangkapan fakta. Seseorang yang mengalami kelelahan fisik yang sangat, maka tidak akan bisa diajak berbicara serius, apalagi harus fokus. Manusia ibarat telepon seluler, yang kadang energinya *low*, sehingga harus di *charge.* Dengan melakukan istirahat maka kelelahan fisik termasuk kelelahan alat indra bisa dipulihkan. Islam sendiri sangat menganjurkan untuk beristirahat tidur di malam hari,

"Dialah yang telah menjadikan malam bagi kamu, supaya kamu beristirahat padanya, dan (menjadikan) siang terang benderang (supaya kamu mencari karunia Allah) sesungguhnya pada tanda yang demikian itu terdapat tanda-tanda (kekuasaan Allah) bagi orang-orang yang mendengar." (QS. Yunus: 67)

HARI *GINI* MASIH GAPTEK?

Masih ada yang gagap teknologi? Mengenal komputer hanya sekadar bisa mengetik saja di program Microsoft Word? Kalau itu kita, saatnya belajar lagi sungguh-sungguh. Sebab ke depan, kemampuan kita untuk *melek* teknologi akan semakin diperlukan untuk menghadapi tantangan dan kebutuhan mendatang.

Mulailah bijaksana menggunakan aneka perangkat teknologi yang bertebaran. Ketika menggunakan

internet, jangan sampai digunakan untuk sesuatu yang tidak bermanfaat. Saat menggunakan komputer atau laptop, cobalah pelajari berbagai hal tentangnya. Semuanya nanti pasti akan berguna untuk memudahkan pekerjaan kita.

TIDAK BERTANYA HAL SEPELE

Ada pepatah mengatakan, "Malu bertanya sesat di jalan." Tapi, pertanyaannya juga harus diperhatikan. Lihat sikonnya, bertanya juga ada etikanya lho.

Apa saja?

Ada wilayah privasi orang lain, hal itu sangat dilarang untuk dijamah, apalagi sengaja dipertanyakan. Rasanya *bete* sekali dengan tipe orang seperti ini. Kalau bertanya ini itu untuk basa-basi dan sekadar menambah keakraban *sih* masih wajar. Kadang tipe orang seperti ini sering menangkap berita aneh dan negatif yang belum tentu kebenarannya.

Bertanyalah hal yang berbobot, jangan bertanya hal yang sepele. Bayangkan misalnya di antara kita ditakdirkan untuk bertemu tokoh bangsa yang patut diacungi jempol. Lalu masing-masing dari kita dipersilakan bertanya. Pertanyaan apa yang akan kita tanyakan? Apakah kita akan menanyakan berapa umur beliau? Kalau mengenai profil cari di internet, majalah, atau di buku biografi juga ada. Iya, kan?

Bertanya yang berlebihan juga kurang bagus. Hal itu akan menimbulkan sikap manja dan tidak kritis.

Selain itu juga akan menimbulkan rasa tidak nyaman. Sedikit-sedikit bertanya pada orang lain. Apalagi yang ditanyakan adalah masalah sepele.

Sama halnya pada saat kita mempunyai masalah dan mengadukan masalah kita pada Allah Swt. Apakah Allah Swt., akan langsung memberikan jawabannya?

Tidak! Allah Swt., hanya memberikan petunjuk atau arahan. Mengapa Allah tidak langsung memberikan jawaban? Allah Swt., ingin kita belajar melalui setiap persoalan, belajar mengatasi badai kehidupan. Bisa mengambil hikmah dari setiap kejadian dan tentunya membuat kita lebih kreatif menghadapi masalah. Allah Swt., memberi petunjuk dan mengarahkan kita dalam menajalani masalah sampai akhirnya kita menemukan sendiri solusi atas permasalahan tersebut.

Jadi jelas bahwa pertanyaan yang sepele dan tidak penting tidak perlu kita pertanyakan. Apalagi hal-hal yang berkenaan dengan istilah dan pengertian, aku rasa tidak perlu dipertanyakan. Manfaatkanlah kecanggihan teknologi yang ada. Zaman sekarang dunia dalam genggaman. Ada telepon seluler pintar, kita bisa bertanya dengan *google*. Dan bisa menelaah buku-buku lewat *ipad*. Kita bisa memperoleh pengetahuan lewat kecanggihan sarana yang ada sekarang.

ORANG BERILMU DITINGGIKAN DERAJATNYA

Seorang dokter menjalani pendidikan yang lama dan mahal semata-mata untuk mencari tahu bagaimana mengobati orang yang sakit. Artinya selama bertahun-tahun seorang dokter mengumpulkan informasi-informasi yang berkaitan dengan penyembuhan orang sakit. Jelas berbeda dengan orang biasa yang bukan dokter. Inilah yang dinamakan orang berilmu lebih ditinggikan derajatnya oleh Allah. Terlepas apa pun bidang ilmunya. Allah Swt., tidak menjelaskan secara khusus ilmu akhirat atau dunia. Yang pasti selama ilmu itu baik maka pasti Allah Swt., akan meninggikan derajat orang tersebut. Sebab semua ilmu bersumber dari yang Mahailmu.

Ilmu yang baik pasti akan mengantarkan seseorang kepada titik pangkalnya, yaitu mengagumi yang Mahailmu, sumbernya ilmu.

PEMIKIRAN (AKAL) VS. PERASAAN

Pernahkah mendengar pernyataan demikian, "Jangan terlalu mengedepankan perasaan, harus pakai otak menghadapinya." Atau pernyataan yang menyatakan hal sebaliknya yaitu, "Jangan hanya mengandalkan otak tapi pakai perasaan." Seolah-olah dari pernyataan-pernyataan itu antara otak dan perasaan bagaikan minyak dan air. Tidak boleh bersatu.

Aku sendiri mulanya bingung. Sebenarnya kapan kita memakai otak? Kapan saatnya menggunakan perasaan? Benarkah keduanya tidak bisa disatukan?

"Diwajibkan atasmu perang, padahal berperang itu adalah sesuatu yang kamu paling benci. Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui." (QS. Al-Baqarah: 216)

Allah Swt., Mahatahu bahwa perang menurut perasaan manusia adalah hal yang dibenci. Sekalipun demikian, Allah Swt., menegaskan di untaian kata berikutnya yaitu, *"Boleh jadi kamu membenci sesuatu, padahal ia amat baik bagimu, dan boleh jadi (pula) kamu menyukai sesuatu padahal ia amat buruk bagimu. Allah mengetahui, sedang kamu tidak mengetahui."* Perasaan benci seseorang terhadap sesuatu bukan berarti sesuatu itu jelek dan mendatangkan keburukan. Bisa jadi justru sumber kebaikan. Sebaliknya apa yang disukai oleh perasaan seseorang bukan berarti hal tersebut benar dan mendatangkan kebaikan.

Bisa kita bayangkan jika perasaan yang digunakan sebagai tolok ukur menilai sesuatu. Baik-buruk, benar-salah. Maka semuanya tentu akan dipengaruhi oleh suka dan tidak suka. Dan sering kali manusia menyukai sesuatu yang salah, jika sudah suka maka yang salah pun terlihat seolah benar. Begitu juga sebaliknya, jika hati sudah diliputi rasa benci,

kesalahan kecil bisa jadi besar dan kebenaran atau kebaikan yang besar seolah tidak ada artinya.

Islam juga menganjurkan untuk mengelola rasa senang dan sedih agar tidak terlalu berlebihan. Mengapa? Karena Allah Swt., tidak mau manusia lebih mengedepankan perasaannya daripada akalnya. Jika perasaan lebih dominan, tentu akal akan tertutupi. Pantas saja orang yang marah, kalap mata, cemburu buta bisa membunuh orang-orang terdekatnya. Kelak ketika perasaan emosi itu tidak dominan lagi maka yang ada hanyalah penyesalan. Penyesalan karena lebih mengedepankan perasaan daripada akal.

Lantas apakah kita tidak boleh punya perasaan? Kalau tidak boleh, mengapa perasaan itu diciptakan? Untuk apa?

Sungguh tidak ada sesuatu pun yang diciptakan Allah Swt., dengan sia-sia. Diri kita tentu pernah merasakan kesenangan dan bahagia. Saat berhasil lulus dengan nilai yang terbaik di sekolah, saat mendapatkan hadiah, saat mendengar kabar bahagia dari teman dan sahabat serta hal-hal lain yang dapat membuat kita bahagia. Sebaliknya kita juga tentu pernah mendapatkan perasaan tidak senang, jengkel, marah ketika kita dibohongi teman. Janji yang ternyata tidak ditepati, saat harga diri dilecehkan dan lain-lain. Jadi, tidak benar jika kita tidak diperbolehkan menggunakan perasaan kita. Yang jelas kita bukan robot, kan?

Hatiku ini bukan lah hati yang tercipta dari besi dan baja

Hatiku ini bisa remuk dan hancur

Sepenggal lirik yang mungkin bisa menggambarkan bahwa kita adalah manusia yang punya perasaan.

Lain lagi kasusnya ketika seorang bekerja atau melakukan sesuatu tanpa perasaan. Lalu apa bedanya dengan robot yang bekerja? Seorang ayah rela bekerja siang dan malam demi siapa? Tentu saja demi keluarga yang ia cintai. Suatu ketika bosan dan capek menyerang dan membuat semangat kerja mengendur. Namun karena teringat keluarga tercinta maka semangat kerja muncul lagi. Perasaan cinta membuat seorang ayah mampu menjalani itu semua.

Sama halnya ketika seseorang beribadah. Beribadah di tuntut harus ikhlas. Bahkan ibadah tidak diterima jika tidak dilandasai keikhlasan. Bukankah ikhlas itu seperti sebuah perasaan? Ketika ikhlas, maka perasaan kita akan lebih ringan, enteng. Namun ketika kita melakukan sesuatu tidak ikhlas maka perasaan kita terasa berat, *saking* beratnya kadang sampai bernapas saja terasa berat.

Mengingat keduanya tidak bisa saling dipisahkan, maka Islam mengatur sedemikian agar manusia dapat mengendalikan pikiran dan perasaannya sekaligus, agar tidak ada yang mendominasi satu atau yang lainnya.

"Mereka sekali-kali tidak, demi Rabb-Mu, tidaklah mereka beriman hingga mereka menjadikanmu (Muhammad) sebagai pemutus hukum terhadap perselisihan di antara mereka. Lalu, mereka tidak temukan dalam diri mereka sendiri keberatan atas apa yang engkau tetapkan, serta mereka berserah diri (menerima ketetapanmu) semenyerah-menyerahnya." (QS. An-Nisa: 65)

Di sini dapat kita lihat jelas bahwa secara pemikiran dan akal kita harus taat dan menerima bahwa rasul sebagai pemutus persoalan. Pada saat yang sama perasaan kita dituntut untuk ridha kepadanya. Dengan penyatuan pemikiran dan perasaan, maka kita dapat dengan mudah berserah diri kepada Allah dengan penyerahan diri yang total.

Jadi, jelaslah antara pikiran (akal) dan perasaan dalam lingkup Islam harus sesuai dengan aturan Islam itu sendiri.

PRESTASI TIDAK SESEMPIT ITU!

Kebanyakan orang beranggapan bahwa, orang yang berprestasi adala orang yang memiliki banyak piala dan penghargaan. Orang yang tidak punya sama sekali adalah orang yang miskin prestasi. Padahal prestasi tidak sesempit itu. Orang yang berprestasi bukan hanya orang yang berhasil mendapatkan peringkat, juara umum, memenangkan perlombaan dan kompetisi.

Setiap tahun murid yang berhasil mendapatkan peringkat diberikan penghargaan berupa piala dan sertifikat oleh pihak sekolah. Kemudian ditambah penghargaan berupa rasa bangga yang diberikan orangtua kepada anaknya.

Namun orangtua dan guru sangat jarang memberikan *reward* untuk anak yang paling berakhlak mulia. Misalnya dalam bentuk sertifikat atau piala. Guru dan orangtua lebih fokus memberikan penghargaan kepada murid yang IQ-nya tinggi yaitu murid yang dapat nilai bagus, bintang kelas dan murid yang sering memenangkan perlombaan dan kompetisi. Selalu saja potensi akademik. Padahal dunia pendidikan sepakat faktor penentu keberhasilan adalah EQ, yang kaitannya dengan otak kanan dan sikap seseorang. Bukankah EQ sangat erat kaitannya dengan akhlak?

Semuanya juga sepakat bahwa IQ yang tinggi jika tidak diimbangi dengan akhlak yang baik, maka tidak akan ada artinya. Lantas mengapa dalam pendidikan kita lebih mementingkan IQ? Bukankah IQ kaitannya dengan otak kiri? Hampir setiap hari otak kiri yang dominan dididik. Pada saat seseorang mampu meraih peringkat tertinggi maka akan mendapatkan penghargaan atau *reward* berupa sertifikat penghargaan atau piala. Padahal kita semua sudah tahu bahwa IQ hanya memengaruhi kesuksesan seseorang sekitar 20% dan EQ 80%.

Salah satu siswaku pernah bercerita kepadaku tentang permasalahannya.

"Bu, gimana ya cara belajar yang baik? Aku sudah belajar, tapi aku tidak paham. Aku sudah memperhatikan, namun tetap aku tidak paham. Jujur aku iri dengan teman-teman yang cepat dalam memahami pelajaran."

Anak ini memang sempat menjadi buah bibir para guru di kantor. Pasalnya dia adalah anak yang sangat rajin, akhlaknya bagus, tidak segan-segan membantu guru dan temannya. Anaknya polos dan pintar mengaji. Menurut pengakuannya, dia sering mendapat juara dalam lomba azan, mengaji dan sejenisnya. Namun satu hal yang kurang yaitu hampir setiap mata pelajaran ia mendapatkan nilai yang di bawah rata-rata.

Pernah dia dan dua orang temannya mengerjakan tugas Bahasa Indonesia dan melakukan wawancara terhadap seseorang mengenai masalah tertentu. Mereka memilihku sebagai objek atau narasumber yang akan mereka wawancarai. Mereka datang ke rumahku pada sore hari, pada jam yang telah ditentukan sebelumnya. Saat itu mereka bertanya beberapa hal, satu per satu aku jawab. Dari semua pertanyaan yang sudah kujawab panjang lebar itu, ternyata hanya dua orang temannya saja yang bisa menangkap apa yang aku jelaskan. Sedangkan dia sendiri tidak bisa menangkap penjelasanku. Bisa

diibaratkan yang lain sudah berjalan satu kilometer, dia baru setengahnya.

Berdasarkan informasi yang aku dapat dan fakta yang aku lihat sendiri, maka pertanyaannya itu aku jawab begini: “Mungkin kamu harus lebih giat lagi belajarnya. Misalnya teman-temanmu belajar sehari satu jam, maka kamu harus lebih dari itu. Kemudian akrabi kawan yang hebat pada pelajaran tertentu. Misalkan kamu ingin mendalami matematika, cari teman yang hebat matematika dan begitu juga mata pelajaran lainnya,” jawabku

Berbagai tip sudah aku sarankan, namun tampak-nya kurang berhasil. Akhirnya aku sarankan untuk konsultasi dan bimbingan kepada guru BK agar dapat menemukan solusi masalahnya yang tepat.

Kita sering menggembar-gemborkan bahwa sese-orang dengan akhlak yang baik itu lebih mulia dari-pada seseorang yang pintar namun akhlaknya buruk. Namun pada kenyataannya, saat ada anak yang akhlaknya bagus, mengapa kita tidak memberikan *reward* dan penghargaan? Malah seolah-olah meman-faatkan kebaikannya. Disuruh ini dan itu.

Padahal dengan penghargaan itu kita dapat merangsang anak didik dan membiasakannya agar berlaku sopan santun dan berakhlak mulia. Ketika anak yang berhasil mendapatkan peringkat di kelas tiap tahunnya diumumkan dan kemudian dipanggil ke depan untuk menerima sertifikat penghargaan

dan ucapan selamat oleh para guru, hendaknya anak yang berakhlak paling baik tiap tahunnya juga diberikan penghargaan yang sama. Sehingga bukan tidak mungkin ke depannya negara kita terbebas dari yang namanya korupsi. Sebab semua anak bangsanya cerdas-cerdas dan berakhlak.

CARA KERJA ALAMI OTAK

Sebuah sel otak mampu menyimpan informasi setara dengan satu perpustakaan. Namun mengapa seolah-olah otak kita ketika diisi informasi dan ilmu pengetahuan cepat *panas* dan mudah jenuh? Salah satu penyebabnya adalah karena kita belajar tanpa memedulikan kerja alamiah otak, bahkan justru melawannya. Dalam hal mengingat dan menyimpan informasi, sebenarnya kuncinya terletak pada imajinasi dan asosiasi.

Ketika kita memikirkan sebuah kata, misalnya BUAH dan kemudian memejamkan mata sambil membayangkan kata tersebut. Maka yang muncul adalah aneka macam buah dalam bentuk visual, ini artinya otak bekerja identik dengan visual atau gambar yang sejalan dengan imajinasi.

Ketika yang terlihat adalah buah jeruk, maka otak kita akan mngasosiasikan dengan rasa buah yang masam dan membauinya di indra penciuman kita dengan aroma khas jeruk, serta dapat mengingat sekaligus bahwa jeruk itu mengandung vitamin C

dan seterusnya. Otak berpikir, memancar keluar menguatkan apa yang diimajinasikan.

Hal ini telah diterapkan di berbagai kehidupan dan khususnya di dunia pendidikan. Contohnya, di Indonesia yang menerapkan metode ini adalah Ibu Khairul Idawati dan Bapak Hanifudin. Mereka sepasang suami istri yang menciptakan sebuah metode belajar yang disebut metode Hanifida, seperti yang sudah dijelaskan sebelumnya. Dasar dari metode itu ialah imajinasi dan asosiasi.

Aku pernah menggunakan metode ini untuk menghafal Asmaul Husna, dan alhamdulillah sesuai motonya, mudah hafal sulit lupa itu benar-benar aku rasakan. Aku berhasil menghafal Asmaul Husna lengkap dengan nomor urut, beserta artinya. Bisa dimulai dari belakang dari depan, bahkan secara acak. Sebelumnya aku juga sudah pernah menghafalnya namun ternyata kenyataannya adalah susah hafal mudah lupa. Itu pun aku hafal bahasa Arabnya saja, tanpa arti dan nomor urutnya.

Aku sangat prihatin saat ini banyak buku bertebaran, namun kualitasnya jauh dari harapan. Buku pelajaran atau buku teks yang bagus harusnya dilengkapi gambar yang berwarna-warni bukan hitam putih seperti yang sekarang beredar. Lembar Kerja Siswa dengan bahan dari kertas buram.

Jadi, jangan salahkan jika siswa kesulitan membedakan antara jeruk yang matang, jeruk yang

mentah dan jeruk yang busuk. Mengapa? Sebab ketiganya digambarkan kurang lebih sama, yaitu berbentuk bulat dan berwarna hitam. Hitam? Ya, hitam karena ukunya hitam putih tidak berwarna. Bukankah ini bentuk pembodohan?

Jika buku teks yang hitam putih itu dikonsumsi oleh siswa tingkat atas atau orang dewasa, mungkin masih bisa ditoleransi karena orang dewasa sudah bisa membedakan jeruk yang mentah seperti apa, jeruk yang masak seperti apa dan jeruk yang busuk seperti apa. Berbeda dengan anak TK dan SD, semua informasi yang dilihat dan didengarnya adalah hal yang baru dan dianggap benar. Mungkin tidak jadi masalah jika si anak sudah pernah melihat buah jeruk yang sebenarnya. Bagaimana dengan anak yang belum pernah melihatnya secara langsung? Tentu buku teks yang hitam putih tadi merupakan pembodohan bagi dirinya.

Kenyataannya sekarang biaya sekolah dan kuliah semakin mahal. Untuk buku yang berwarna pasti harganya lebih mahal dibandingkan yang tidak berwarna. Kenyataan yang dihadapi adalah buku-buku teks yang banyak beredar adalah LKS yang sama sekali tidak ada warnanya dan dari bahan kertas buram. Sungguh memprihatinkan.

MUHASABAH "BRAIN"

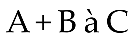
Belajar adalah suatu proses perubahan dari yang sebelumnya tidak tahu menjadi tahu, yang sebelumnya kurang paham menjadi paham, kemudian diaplikasikan dalam suatu pemikiran dan tindakan. Jadi inti dari sebuah proses belajar adalah perubahan. Jika setelah menjalani proses belajar ternyata tidak mengalami perubahan, maka itu belum dianggap belajar.

Coba kita perhatikan orang-orang yang sekolahnya tinggi, ada yang S1, S2 bahkan S3. Adakah perubahan yang terjadi pada diri orang tersebut antara sebelum dan sesudah menjalani pendidikan?

Itulah inti belajar. Seharusnya setiap hari kita mengalami perubahan atau peningkatan, baik itu dalam pemikiran, sikap dan kualitas spiritual kita. Kita tengok lagi diri kita, apakah ada perubahan ke arah yang lebih baik? Tetap diam di tempat? Atau justru mengalami kemunduran?

Jika ada perubahan ke arah yang lebih baik, maka bersyukurlah. Jika tidak ada perubahan, maka mari kita koreksi sama-sama, apa yang salah dengan proses belajar kita. Mungkin niat kita? Teringat sabda Rasulullah saw., bahwa hari ini harus lebih baik dari hari kemarin. Barangsiapa yang sama atau lebih buruk dari hari kemarin maka ia termasuk orang yang merugi.

Banyak orang yang menjalani pendidikan tinggi hanya ingin mendapatkan ijazahnya saja. Ingin dapat pekerjaan yang bagus, agar nasibnya terjamin di masa yang akan datang dan lain-lain. Seharusnya bukan itu tujuan kita satu-satunya. Tujuan utama kita belajar adalah menambah pengetahuan dan pemahaman yang kemudian membawa perubahan pada diri kita dan tercermin dalam pemikiran dan sikap kita. Seperti halnya sebuah reaksi kimia. Hal yang menentukan suatu hasil atau produk adalah proses.


A + B à C

Dalam reaksi kimia kita fokus pada proses, jika proses itu sesuai maka hasil atau produk sudah pasti ada. Intinya, jika proses baik pasti hasil atau produk akan mengiringi di belakangnya. Namun, jika proses buruk, hasil belum tentu ada atau didapat. Bisa jadi hasilnya ada, namun tidak sesuai dengan harapan (ala kadarnya).

Demikian pula dalam belajar. Oleh karena itu, kita perlu memperbaiki niat dan tujuan kita. Bukankah ijazah, pekerjaan yang layak, nasib terjamin itu hanyalah sebuah hasil yang sudah pasti mengiringi jika suatu proses pendidikan dijalani dengan benar?

Selain salah dalam menafsirkan pengertian belajar, seseorang juga salah menafsirkan arti seorang guru. Banyak yang mengaku pernah belajar dengan seorang guru yang terkenal, ahli ini ahli itu, dosen ini dosen itu, dan mengaku merasa bangga pernah

belajar dengan guru tersebut. Bangga bisa menjadi muridnya. Sebaiknya kita koreksi lagi pernyataan kita ini. Jangan-jangan ini hanya pengakuan sepihak? Kita mengaku-ngaku bangga jadi murid, lantas apakah sebaliknya juga sama? Apakah sang guru juga bangga punya murid seperti kita?

Hakikatnya seorang guru itu adalah apa-apa yang ada pada diri guru—hal-hal yang baik—untuk dijadikan contoh atau teladan. Misalnya guru kita pemurah atau dermawan, maka kita sebagai muridnya juga harus demikian. Jika guru kita seorang yang sangat menjaga aurat maka kita sebagai muridnya juga harus demikian. Sekarang tanyakan pada diri, apakah kita sudah melakukannya? Jika belum, layakkah kita mengaku-ngaku sebagai murid dari guru kita?

Apalagi jika kenyataannya diri kita adalah kebalikan dari guru kita. Misalnya guru pemurah kita bakhil, guru senang menutup aurat kita buka-bukaan. Maka pengakuan menjadi murid dari guru itu hanyalah sepihak.

Hal ini diambil dari perumpamaan kisah Nabi Nuh as. Saat itu orang-orang yang percaya dengan Nabi Nuh selamat karena ikut masuk ke dalam kapalnya. Sedangkan orang-orang yang membangkang, tidak percaya dan tidak mengikuti apa yang Nabi Nuh sampaikan tenggelam dalam banjir besar.

Kemudian ada seseorang yang berkata kepada Nabi Nuh, "Coba lihat kasihan anakmu tenggelam, tidak kasihankah kau? Dia kan keturunanmu juga."

Nabi Nuh menjawab, "Dia memang terlahir dari-ku, namun dia bukan keturunanku."

Dari sini dapat diambil hikmah, bahwa sese-orang yang menjadi murid harus benar-benar men-dengarkan apa yang disampaikan oleh gurunya. Tidak hanya itu, ilmunya juga harus diamalkan. Dari sinilah kita akan dapatkan keberkahkan seorang guru dan ilmu kita juga insya Allah akan bermanfaat. Sebab saya yakin tidak ada guru yang tidak pernah mendoakan murid-muridnya.

Sekarang kita perhatikan lagi pemikiran kita, sikap kita, lebih mirip Nabi Muhammad saw., atau Abu Jahal? Atau mirip yang lain? Maka itulah guru kita.

Dan Nabi Muhammad saw., bersabda, *"Dan pasti kalian akan mengikuti orang-orang sebelum kalian seta-pak demi setapak dan sejengkal demi sejengkal, hingga kalaupun mereka masuk ke lubang biawak kalian pasti akan mengikutinya." Para sahabat bertanya, "Ya Rasulullah, jejak orang-orang Yahudi dan Nasrani?" Beliau menjawab, "Siapa lagi kalau bukan mereka."* (HR. Muslim)

Rasulullah juga bersabda, *"Barangsiapa yang me-nyerupai suatu kaum maka ia termasuk golongan mereka."* (HR. Ahmad)

Zaman sekarang tidak sulit mencari orang yang pintar dan intelek, namun orang yang pintar yang

tidak membodohi orang lain itu sedikit. Betapa kayanya negeri ini, namun kekayaan negeri ini hanya dapat dinikmati oleh segelintir orang saja. Aku menduga akar dari korupsi maupun kejahatan lainnya adalah, salah dalam mengartikan definisi belajar dan hakikat seorang guru. Sehingga pendidikan yang tinggi sekalipun tidak membawa kemaslahatan atau kemanfaatan bagi dirinya, lebih-lebih orang lain.

Rasulullah saw., bersabda, *"Sebaik-baik manusia adalah yang paling bermanfaat bagi orang lain."* (HR. Ahmad)

Nabi tidak menyebutkan manusia yang paling baik adalah orang yang berpendidikan tinggi, melainkan orang yang bermanfaat. Berpendidikan tinggi dan bermanfaat tentu sangat berbeda.

Orang yang berpendidikan tinggi, namun korupsi apakah itu termasuk orang yang bermanfaat? Namun jangan salah mengartikan hadis ini. Bukan berarti kita meremehkan pendidikan, karena pendidikan itu tetap hal terpenting agar mendukung kita menjadi manusia yang lebih unggul dan membawa manfaat yang lebih luas bagi orang lain. Namun yang perlu dikoreksi adalah niat dan tujuan saat menjalani pendidikan. Jangan sampai pendidikan tinggi melahirkan jiwa yang suka membodohi orang-orang kecil dan tidak mengerti apa-apa.

BEAUTY

SI CANTIKYANG LEBIH UNTUNG?

Berawal dari membaca status seorang teman di beranda *Facebook,* “Memangnya kalau cantik, boleh melakukan apa saja? Sah-sah saja menghina orang? Begitu ya?”

Ada juga teman yang mengaku seperti ini, “Aku tidak tega kalau memarahi orang cantik, rasanya gimanaaaa… gitu.”

Kalau yang laki-laki saat *nyetir* mau menabrak orang yang sudah tua *nyeletuk* “Hati-hati dong!” sambil setengah teriak. Tapi kalau yang mau ditabrak cantik, maka *nyeletuk*nya lebih manis, “Aduh Dek, hati-hati ya.” Ungkap seorang istri menceritakan tentang suaminya.

Kalau aku sih tidak ada pengalaman dengan hal-hal yang seperti kasus di atas. Tetapi kalau melihat orang cantik senang melihatnya. Hal ini tentu saja alamiah atau manusiawi, karena manusia cenderung suka dengan keindahan.

“Allah Mahaindah dan suka yang indah-indah.”

Kalau dilihat dari kasus di atas, sepertinya yang berwajah cantik kelihatan lebih beruntung. Kalau ada orang yang tidak tega memarahi orang cantik, apakah lantas orang yang tidak cantik boleh dimarah-marahi? Kalau ada kesalahan yang sama pada dua orang yang berbeda, yang satu cantik, satunya tidak cantik. Lantas, apakah yang cantik lebih berhak

mendapatkan teguran lembut? Sedangkan yang tidak cantik berhak mendapatkan bentakan?

Cenderung suka dengan yang cantik sih wajar. Tetapi wajar bukan berarti menghilangkan sikap objektif seseorang. Iya, kan?

Halo, halo, semua wanita yang merasa dirinya cantik, atau orang-orang yang mengelu-elukan kecantikan di atas segalanya. Setop memberikan penilaian, membanding-bandingkan ataupun menghina, bahkan memperlakukan seseorang berdasarkan kecantikannya.

Aku kira tidak ada seorang pun di dunia ini yang ingin dan bangga punya wajah yang tidak cantik. Andaikan bisa memesan lebih dulu sebelum lahir untuk minta wajah yang cantik, mungkin tidak ada orang yang jelek di dunia ini. Namun semuanya sudah diatur oleh Allah, si A cantik, si B biasa aja, si C sedikit cantik, dan lain-lain.

Ingat, penilaian yang tidak semestinya, khususnya mengomentari kekurangan wajah serta fisik seseorang sangat mengguncangkan jiwa. Masa? Kalau tidak percaya, buktinya operasi plastik semakin laris.

Operasi plastik? Ya, operasi plastik adalah bukti bagi mereka yang tidak percaya diri dengan keadaannya. Mengapa tidak percaya diri? Sebab orang di sekitar atau di lingkungannya selalu menghina dan mengejek, seolah-olah suatu kejelekan yang ada pada

wajah atau fisik seseorang adalah sebuah kejahatan. Kejahatan yang harus dibasmi dan dihindari.

Orang yang cantik lebih rentan terhinggapi sifat sombong daripada orang jelek. Saat bisik-bisik setan mengembus di hati pada orang-orang yang diamanahi wajah cantik dan fisik yang sempurna, maka untuk menghindarinya hanya ada satu cara. Ingatlah kembali, sebenarnya dari mana manusia itu berasal? Dari setetes air mani dan kemudian jasad yang tidak kekal. Kelak akan dikubur dan ditutup tanah, serta dimakan ulat. Lantas ke mana kecantikan yang selama ini dielu-elukan?

Kembali ke status facebook temanku:

Memangnya kalau cantik, boleh melakukan apa saja? Sah-sah saja menghina orang? Begitu ya?

Aku saja yang jawab ya. Jelas tidak boleh dong!

Manusia mempunyai hak yang sama di buminya Allah Swt. Bukan berarti yang cantik diberi fasilitas lebih dan boleh melakukan apa saja. Kalau berwajah cantik tetapi lidahnya mampu menyayat hati orang lain lewat hinaan, maka Allah Swt., punya catatan dan penilaian tersendiri yang lebih objektif terhadap orang itu. Kalau memang yang berwajah cantik melanggar hukum agama, ya dosa tetap sama kok hitungannya, tidak kurang dan tidak lebih. Jangan sampai kecantikan membuat kita tidak objektif dalam memperlakukan orang lain.

Yang mempunyai wajah pas-pasan, kalian jangan khawatir! Itu hanyalah kulit luarnya saja. Ibarat ponsel itu adalah *chassing*nya saja. Allah Swt., melihat kepada hati-hati kalian. Sebagai pelipur lara, Allah Swt., menegaskan lagi bahwa Allah menciptakan manusia dengan sebaik-baik bentuk. Jadi jangan dihina. Sebab bila menghina sama halnya menghina yang Maha Pencipta yaitu, Allah Swt.

BEDAKAN ANTARA BERHIAS DAN MERAWAT

Berhias dan wanita seolah-olah dua kata yang hubungannya sangat erat dan seolah tak dapat dipisahkan. Ada orang yang mengatakan bahwa cantik itu mahal. Ya, jelaslah mahal. Sebab anggaran terbesarnya adalah untuk kosmetika seperti *milk cleanser, astringent,* pelembap, alas bedak, bedak *lipstick, lipglos, eye shadow,* perona pipi, *mascara*, lulur, *handbody*, pemutih kulit, sampai pewarna kuku.

Ternyata "permak" wajah saja masih belum cukup untuk menunjang penampilan. Beragam aksesori pun dipakai. Sepatu, baju, dan tas pun harus *matching* juga dengan riasan wajah. Tidak ketinggalan parfum. Kemudian istilah-istilah kecantikan lainnya mulai dari *rebonding, smoothing*, keriting bulu mata, dan lain-lain.

Pernah seorang teman memotong rambut dan mengeritingnya di sebuah salon. Ternyata hasilnya,

model rambutnya itu tidak sesuai dengan yang diharapkan. Lantas dia marah, sedangkan biaya tetap harus dibayar sebesar Rp300.000. Pihak salon hanya memberikan ganti rugi berupa obat pelurus rambut agar bisa kembali ke rambut semula. Didorong rasa kesal, maka hari itu juga ia pergi ke salon yang lain untuk mengembalikan rambutnya. Ia kembali harus mengeluarkan biaya sebesar Rp300.000. Jadi total yang dikeluarkannya untuk rambut saja hari itu sebesar Rp600.000. Terbayang tidak sih, uang Rp600.000 itu kan cukup untuk biaya hidup anak kos selama satu bulan.

Mengapa aku menyampaikan kisah ini? Agar kita para wanita jangan terpedaya dengan kecantikan luar saja. Masih mending kalau orangtuanya kaya dan mampu. Bagaimana jika orangtuanya tidak mampu? Namun tuntutan untuk pengeluaran anggaran kecantikan mendesak. Apa yang dilakukan kebanyakan wanita yang menginginkan sesuatu dengan cara pintas? Silakan jawab sendiri ya. Sudah banyak kita baca kisahnya di media massa. *Na`udzubillahi min dzalik.*

Dari cerita di atas, seolah-olah yang berhak cantik dan melakukan perawatan hanyalah orang-orang yang mempunyai uang. Seolah-olah cantik itu mahal benar-benar tak terjangkau sebagian besar wanita.

Hmm, siapa bilang cantik itu mahal? Semuanya bergantung bagaimana kita melakukannya kok.

Misalnya untuk membersikan komedo kita bisa memakai putih telur. Caranya putih telur dioleskan pada wajah atau bagian yang berkomedo, tentu saja setelah wajah dibersihkan. Kemudian di daerah ynag diolesi tadi lapisi dengan kapas tipis-tipis kemudian di atas kapas tadi olesi lagi dengan putih telur. Ringkasnya telur, kapas dan telur lagi. Baru didiamkan sampai benar-benar kering. Setelah kering, tarik kapas tadi dan perhatikan bagian bawah kapas yang menempel pada wajah. Kalau memang komedonya banyak, pasti komedonya akan menempel di kapas itu. Aku sudah membuktikannya lho.

Lalu bagaimana dengan perawatan tubuh. Lulur dan *body scrub* kan mahal? Ada kok yang murah. Bahkan ada yang murah dan alami serta ampuh. Caranya timun diparut, kemudian diberi air perasan jeruk nipis, garam dapur sedikit. Lalu gosok tubuh seperti menggunakan lulur. Maka setelah itu tubuh akan menjadi bersih dan segar. Tak perlu memakai sabun lagi kalau sudah memakai lulur timun. Nanti nutrisi yang terserap malah terkikis sabun.

Bagaimana untuk masker wajahnya?

Banyak masker yang alami dan aman untuk kulit. Misalnya masker papaya untuk kulit kusam, masker avokad untuk kulit kering, masker mentimun untuk menyegarkan kulit, masker jeruk nipis untuk kulit berjerawat, masker wortel untuk mencegah penuaan

dini, bengkoang untuk memutihkan kulit dan lain-lain.

Di samping buah-buahan itu dijadikan masker, buah-buah itu harus menjadi menu keseharian kita juga. Supaya kulit kita tetap segar dan menjaga kebugaran tubuh kita.

Bagaimana? Jadi, untuk merawat tubuh tak berarti harus mengeluarkan uang banyak, bukan?

CANTIK DENGAN JILBAB

Mungkin kita pernah bertemu orang-orang yang tidak suka dengan jilbab. Mereka menyatakan berbagai alasan yang tidak ada hubungannya dengan agama. Misalnya, kalau berjilbab nanti susah dapat pekerjaan, susah jodoh, jadi tidak modis, ketinggalan zaman, dan sebagainya. Tidak sedikit kaum perempuan termakan dan tertipu dengan isu alasan tersebut. Termasuk aku dulu, saat belum mengenal jilbab dengan baik.

Mereka juga mengatakan bahwa pada hakikatnya kesucian perempuan terletak dalam dirinya sendiri, bukan terletak pada kain yang menutupi tubuhnya. Banyak perempuan yang memakai jilbab secara lahiriah di depan laki-laki, akan tetapi tingkah laku dan sikapnya mencerminkan sikap yang buruk dan hina. Banyak juga perempuan yang tidak mengenakan jilbab, kepala dan wajahnya terbuka namun tidak tampak sikap dan perilaku jelek dari dirinya.

Memang pendapat itu tidak 100% salah, namun aku juga tidak berani mengatakan 100% benar. Baju memang bukan dipakai untuk menunjukkan kehormatan seseorang yang sudah tidak terhormat lagi, dan tidak juga menciptakan kelurusan sikap bagi yang tidak lurus perilakunya. Berapa banyak pelacur yang kehinaanya tertutupi oleh penampilan luarnya dan pakaiannya. Akan tetapi siapa yang menganggap bahwa Allah Swt., mensyariatkan jilbab hanya untuk menciptakan kesucian pemakainya dan kehormatan tingkah lakunya?

Koreksi lagi pendapat ini. Aku rasa pendapat ini lah yang menjadi sumber mengapa banyak wanita yang mengatakan bahwa tidak ingin berjilbab sebelum menjilbabi hati. Apakah kita harus menunggu momen yang tepat, yaitu momen pada saat diri kita benar-benar suci dari salah dan khilaf, baru berjilbab? Aku rasa momen seperti itu akan sangat sulit ditemukan, karena pada dasarnya hati manusia tempat khilaf dan salah.

Aku sangat senang membaca tulisan yang berisi alasan mengapa seorang wanita perlu berjilbab yang dituliskan oleh Helvy Tiana Rosa dalam buku fiksinya *Ketika Mas Gagah Pergi dan Kembali.* Di sana Helvy dengan keahlian menulisnya mampu menguraikan beberapa alasan mengapa wanita harus berjilbab tanpa terkesan menggurui. Penuh kasih sayang dan mengingatkan lewat tulisan.

Adapun beberapa alasan mengapa wanita muslim harus berjilbab dalam buku tersebut, aku simpulkan sebagai berikut:

Pertama, karena berjilbab adalah perintah Allah Swt., dalam surah Al-Ahzab ayat 59 dan surah An-Nur ayat 31.

Kedua, karena jilbab merupakan identitas utama untuk dikenali sebagai seorang muslimah.

Ketiga, karena dengan jilbab, maka seorang wanita akan merasa aman dan jauh dari gangguan. Aku sendiri punya pengalaman yang berkaitan dengan ini. Waktu masih kuliah dulu aku terpaksa keluar malam sekitar pukul 21.00 untuk membeli sesuatu. Dalam perjalanan, aku bertemu dengan dua orang yang sedang mabuk. Aku kaget dan entah mengapa kakiku tiba-tiba lemah lunglai. Ingin sekali lari tapi tidak bisa. Aku sangat ketakutan. Mereka mendekatiku, entah apa yang ada di pikiran mereka. Namun saat itu aku hanya bisa berdoa dan pasrah. Tiba-tiba salah satu dari mereka melihatku dari ujung kaki sampai ujung kepala. Kemudian dia menarik temannya pergi dan meninggalkanku sambil berkata, "Jangan! Ini wanita baik-baik."

Saat itu aku sangat bersyukur tidak diganggu. Aku meyakini semua karena pakaian yang aku pakai. Sejak saat itu keyakinanku semakin bertambah bahwa Allah Swt., tidak pernah menyalahi janjinya.

Jilbab akan memberikan rasa aman dari gangguan. Dan itu sudah aku buktikan.

Keempat, karena seorang muslimah akan lebih merdeka dalam artian sebenarnya. Perempuan yang memaikai rok mini di dalam angkot akan resah menutupi bagian-bagian tertentu tubuhnya dengan tas tangan. Perempuan yang pakaiannya serbaketat saat membungkukkan badan tak jarang celana dalamnya juga ikut terlihat. Sebenarnya bukan sengaja melihat tapi tak bisa menghindari untuk melihat. Ya akhirnya terlihat. Aku yang perempuan saja melihatnya agak risih. Bagaimana dengan laki-laki, ya?

Namun dengan berjilbab, kita tidak merasa terikat seperti halnya memakai pakaian ketat. Baik saat duduk, jongkok ataupun saat membungkukkan badan. Perempuan yang berjilbab justru akan lebih leluasa dan bebas tanpa khawatir kelihatan ini dan itu.

Kelima, karena seorang muslimah tidak dilihat dari ukuran fisiknya, kurus atau gemuk, tapi dilihat dari kecerdasan, karya, kebaikan hati dan agamanya. Memang tidak sepantasnya wanita dinilai dari cantik dan tidaknya seseorang.

Keenam, dengan berjilbab kontrol ada di tangan wanita, bukan pada laki-laki. Perempuan itu berhak menentukan pria mana yang berhak dan tidak berhak melihatnya. Ia juga mengontrol pandangan laki-

laki agar tidak mengotori pandangan dan hatinya. Kadang penyebab seorang wanita dilecehkan secara seksual penyebab utamanya adalah wanita itu sendiri yang tidak bisa menjaga pandangan laki-laki terhadapnya. Dengan berjilbab, kita wanita muslimah seolah-olah memberikan peringatan kepada yang melihatnya bahwa "kami bukan untuk diganggu".

Ketujuh, dengan jilbab pada dasarnya wanita telah melakukan seleksi terhadap calon suaminya. Orang yang tidak memiliki dasar agama yang kuat tentu akan enggan untuk melamar gadis berjilbab.

Kedelapan jilbab tidak pernah menghalangi wanita muslimah untuk maju dalam kebaikan. Betapa banyak wanita berjilbab yang sukses dan mengembangkan potensi diri dan menebarkan kebaikannya untuk orang banyak. Contohnya, Asma Nadia bisa keliling dunia dengan prestasi menulisnya. Oki Setiana Dewi dengan komunitas berhijabnya bisa menjadi sosok artis sekaligus *ikon* untuk anak-anak muda yang sekarang sangat kekurangan sosok untuk dicontoh. Mereka bisa mewakili perempuan berprestasi. Menegaskan bahwa berjilbab tidak menghalangi seseorang untuk mengembangkan kreativitas dan memberi manfaat untuk orang lain.

Berjilbab juga tidak mengurangi kecantikan atau membuat seseorang menjadi jelek. Jika ada yang berpendapat bahwa dengan berjilbab menghalangi

kreativitas dan mengurangi kecantikan kita, maka itu adalah pendapat yang salah.

Dengan berjilbab bukan berarti seseorang sempurna. Namun semoga dengan berjilbab adalah awal dari kesempurnaan. Berjilbab bukan satu-satunya indikator ketakwaan, namun lebih kepada realisasi keimanan seorang muslimah. Jadi lakukanlah semampunya, kalau perlu paksakan diri. Untuk pertama kali dalam urusan kebaikan terpaksa adalah hal yang wajar, tapi lama-lama pasti akan terbiasa dan bisa ikhlas menjalaninya. Jika kau sudah mencintai jilbab maka sampai kapan pun tak akan pernah kau melepasnya.

Orang yang berjilbab adalah orang yang patuh terhadap hukum Allah Swt., khususnya hukum berhijab. Ada seorang laki-laki yang *ngotot* ingin mendapatkan seorang istri yang sempurna dalam berjilbab. Saat itu teman-temannya mencoba menggoyahkan tekadnya, dengan berkata bahwa wanita berjilbab itu belum tentu baik. Namun lelaki itu menjawab dengan tenang bahwa wanita yang menggunakan berjilbab adalah bentuk kepatuhan seorang wanita terhadap perintah Tuhannya. Bayangkan saja jika laki-laki menikah dengan wanita yang tidak berjilbab? Jelas-jelas hukum atau peraturan Tuhannya saja ia langgar. Maka, siapa yang menjamin wanita itu juga tidak akan melanggar aturan manusia?

Masalah jilbab bukanlah masalah yang harus dipertentangkan. Untuk yang sudah berjilbab, pakailah dengan kesadaran. Jangan mengejek atau memaksa muslimah yang belum memakainya. Menghina betapa minim kerudung mereka, betapa ketat pakaiannya, dan sebagainya. Mungkin ini adalah langkah awal dari mereka menuju jilbab yang sempurna.

Jadi tugas kita adalah, merangkul dan mendoakan mereka. Bukan menjauhi atau memusuhi mereka. Tunjukan akhlak indah kita sebagai seorang muslimah.

Dulu salah satu faktor yang membuatku masih ragu berjilbab secara sempurna yaitu sikap seorang seniorku yang pilih kasih. Temanku yang sudah memakai jilbab saat bertemu di jalan disapa dengan sangat akrab. Cium pipi kiri dan kanan. Sedangkan aku dianggap seperti tidak ada. Ada rasa sakit hati saat itu.

Nah, dari pengalaman itulah aku menyimpulkan, bagaimanapun kita memaksakan seseorang untuk berjilbab, maka tetap tidak akan pernah bisa, sampai hatinya benar-benar terbuka, mendapatkan hidayah dari Allah Swt. Bertindak memaksa atau memarahi seseorang hanya akan membuatnya ketakutan bahkan sakit hati. Bisa saja gara-gara tindakan kita itu justru membuatnya jauh dari yang kita harapkan yaitu memakai jilbab.

RAPI DAN BERSIH

Semua sepakat bentuk wajah tidak bisa diubah. Jika ingin mengubahnya bisa memang, misalnya dengan operasi plastik. Namun apakah dalam Islam diperbolehkan? Tentu tidak. Sebab hal itu sama saja dengan mengubah ciptaan Allah yang sudah ditentukan oleh-Nya.

Namun berbeda dengan penampilan. Penampilan bisa kita utak-atik, diubah-ubah dan dimodifikasi. Tujuannya agar terlihat rapi dan bersih. Agar orang lain nyaman pada saat melihat kita. Minimal tidak mengganggu pandangan.

Kalian tentu pernah bertemu dengan orang yang berpenampilan rapi. Tentu juga pernah bertemu dengan orang yang penampilannya *amburadul*. Coba hadirkan sosok mereka secara bergantian dalam bayangan kalian. Lebih nyaman yang mana untuk dilihat? Tentunya yang rapi dan bersih.

Aku punya seorang teman yang pertama kali mengenalnya dalam pandanganku dia sosok yang kurang rapi. Mengapa? Kerudungnya masih miring-miring, jarum asal tusuk saja, sehingga terlihat tidak rapi. Rasanya tidak nyaman melihatnya. Dalam hal berpakaian juga demikian. Aku sempat berpikir alangkah baiknya jika kerudungnya rapi, celana panjang tidak lebih dulu terlihat keluar daripada roknya.

Berpenampilan rapi dan bersih memang perlu pembiasaan. Orang yang terbiasa rapi dan bersih akan merasa risih saat keadaan mengharuskan sebaliknya. Begitu pula, orang yang biasa berpenampilan apa adanya yang cenderung *kucel* dan *amburadul* akan merasa *ribet* dan kerepotan saat harus melakukan ini dan itu agar terlihat rapi.

Berdasarkan penelitian, kita dapat mengetahui karakter seseorang melalui golongan darahnya. Untuk golongan darah A secara fisik dalam berpenampilan menganut *perfeksionis*, harus rapi. Namun untuk golongan darah B dalam hal berpenampilan cenderung *cuek* dan apa adanya (kebalikan darah A). Namun apakah karena penelitian ini lantas kita punya dalih untuk tidak menghiraukan faktor rapi dan bersih sebagai salah satu penunjang penampilan kita?

Pernah pada saat praktik pengalaman lapangan, aku praktik di salah satu SMA Negeri yang merupakan salah satu sekolah favorit. Kebanyakan yang sekolah di sana adalah anak-anak orang berduit. Saat itu pandanganku dan kawan-kawan tersita oleh kedatangan sebuah mobil yang sangat mengilat. Kami mengira itu adalah mobil salah satu pengajar. Namun alangkah terkejutnya kami saat yang keluar adalah siswa. Apa yang membuat kami terkejut? Ternyata antara penampilan pemilik mobil dan mobilnya sangatlah jauh berbeda. Sangat kontras.

Bajunya sangat kumal, bagaikan kertas yang diremas-remas lalu dibuka. Sangat tidak nyaman dipandang mata, walaupun sebenarnya wajahnya terbilang di atas rata-rata.

Sekarang sedang *trend* macam-macam gaya yang memperindah tampilan jilbab. Mengurangi penampilan yang monoton supaya terlihat lebih variatif itu sah-sah saja. Asal syarat-syarat berjilbab tidak diabaikan seperti jilbab harus menutup dada, longgar dan tidak tipis.

Pernah salah satu surat kabar memuat artikel tentang jilbab. Judulnya, *Rela ribet tapi modis.* Di dalamnya ada pernyataan yang menyebutkan bahwa paling cepat memakai jilbab itu memerlukan waktu 30 menit. Sepertinya judul tersebut perlu sedikit dikoreksi. Siapa bilang *ribet*, siapa bilang harus menghabiskan waktu 30 menit? *Ribet* dan memerlukan waktu yang lama hanya untuk orang yang belum terbiasa menggunakannya. Jadi jangan hanya karena segelintir orang, lantas membuat kita urung berjilbab. Yang sebenarnya mudah namun tapi dijadikan sulit.

Berjilbab indah dan rapi tidak perlu waktu yang lama dan *ribet*. Untuk yang masih baru berjilbab, wajar jika masih merasa *ribet*, mungkin karena belum terbiasa. Jadi belajar berpenampilan rapi dalam waktu yang singkat itu perlu.

AIR DAN KECANTIKAN

Air adalah suatu materi berwujud cair yang mempunyai kekuatan dahsyat di dalamnya. Berdasarkan penelitian Dr. Masaru Emoto, peneliti asal Jepang menyatakan bahwa air dapat menyimpan pesan tertentu yang disampaikan terhadapnya. Dari penelitiannya itu dapat diketahui bahwa air ternyata dapat memberi respons positif maupun negatif terhadap manusia.

"Dan kami ciptakan dari air segala sesuatu yang hidup." (QS. Al-Anbiya: 30)

Dr. Masaru Emoto berhasil mendapatkan foto kristal air pertama di dunia bersama sahabatnya Kazuya Ishibashi (seorang ilmuwan yang ahli dalam mikroskop). Foto kristal air ini didapat dengan cara membekukan air pada suhu -25^0 Celcius dan difoto dengan alat foto berkecepatan tinggi. Hasilnya adalah air ternyata mampu merespons terhadap kata-kata, gambar serta musik, baik secara positif ataupun negatif.

Jika kita mengatakan pada air kata-kata "cinta dan terima kasih" maka hasil foto kristal airnya sungguh dahsyat, yakni membentuk kristal air heksagonal yang indah. Sebaliknya, jika kita mengatakan pada air kalimat "kamu bodoh" maka tidak akan membentuk kristal bahkan gambarnya jelek sekali. Simak perbedaan fotonya berikut ini:

Kristal air yang terbentuk jika kita mengatakan "**kamu bodoh**".



Kristal air yang terbentuk jika kita mengatakan "**cinta dan terima kasih**".



Itulah sebabnya kita harus membiasakan diri mengucapkan kata-kata yang baik. Jangan lupa berdoa sebelum makan dan minum. Dengan mengonsumsi air yang baik, akan berdampak baik pula pada tubuh kita. Air yang baik adalah air yang mampu membentuk kristal heksagonal. Air ini mampu melunturkan racun-racun pada tubuh kita. Percobaan terhadap air tidak hanya dilakukan dengan kata-kata, namun juga melalui musik. Ternyata musik

klasik mampu mengubah air membentuk kristal yang sangat indah, sedangkan musik *heavy metal* justru membentuk air yang tidak baik.

Hal yang berkaitan dengan manfaat air sebagai penyembuhan spiritual juga mengagumkan. Foto berikut ini telah memperlihatkan kebesaran Allah Swt., di mana air yang telah diberikan doa ternyata mampu membentuk kristal heksagonal yang sangat indah.



Gambar air **SEBELUM** diberi doa



Gambar kristal air **SESUDAH** diberi doa

Dengan penelitian ini, jelaslah sudah bahwa pengobatan alternatif melalui air yang telah diberi doa ternyata bisa memberikan kesembuhan kepada penyakit yang berat sekalipun. Jika dulu banyak orang beranggapan penyembuhan penyakit melalui air yang diberi doa adalah musyrik, maka oleh ilmu pengetahuan telah dibuktikan bahwa doa yang dibacakan pada air mampu mengubah air tersebut menjadi air penyembuh. Jadi semua ini sejalan dengan ilmu pengetahuan.

Penelitian ini pun tidak hanya mencakup air, melainkan juga makanan lainnya yang ternyata mampu memberikan reaksi positif dan negatif. Inilah rahasianya mengapa kita dianjurkan oleh agama untuk berdoa sebelum makan dan minum. Doa yang baik ternyata akan mampu mengubah air dan makanan menjadi sesuatu yang baik bagi tubuh dan karena hal ini juga nabi melarang kita untuk mencela makanan.

Dari Abu Hurairah ra., beliau mengatakan bahwa, *"Rasulullah saw., sama sekali tidak pernah mencela makanan. Jika beliau menyukai suatu makanan, maka beliau memakannya. Jika beliau tidak suka maka beliau meninggalkannya."* (HR. Bukhari)

Jika kita kaitkan penelitian ini dengan kecantikan fisik seseorang, maka mengingat manusia terdiri atas 70% air tentu hal ini punya pengaruh yang besar. Seseorang yang menjaga lisannya dalam arti selalu berkata yang baik-baik dan menjauhi perkataan

yang buruk, serta menjaga hatinya untuk tidak berprasangka negatif, tentu kristal air di dalam tubuhnya akan terjaga.

Sebaliknya jika seseorang sering berkata kasar, mengumpat, sumpah serapah, sering berburuk sangka, maka kristal air di dalam tubuhnya akan berantakan dan tidak baik. Semakin sering berkata kasar, maka semakin banyak pula kristal air yang buruk. Oleh karena itulah orang yang mampu menjaga lisan dan hatinya akan terlihat lebih menyejukkan saat dipandang mata. Wajahnya jernih, selalu tersenyum dan tenang.

Ya Allah bantulah kami dalam menjaga lidah dan hati kami. Tanpa pertolongan dari-Mu kami tidak akan sanggup ya Allah. Tolonglah kami agar mendapatkan kecantikan yang abadi dalam keridhaan-Mu. Aamiin.

MURAH SENYUM

Bahwa senyum adalah sedekah yang paling mudah. Sabda Nabi saw., *"Senyummu di hadapan saudaramu adalah sedekah."* Tapi jangan sampai salah mengartikan hadis ini. Misalnya karena sudah sering senyum—kebetulan orangnya murah senyum—akhirnya merasa tidak perlu lagi bersedekah uang.

Senyum juga harus mengenal situasi dan kondisi, atau pada tempatnya. Jangan sampai kita masih juga tersenyum saat ada saudara kita yang

sedang kesusahan. Dia menangis dan mengadukan permasalahannya, lantas kamu senyum-senyum. Atau saat diajak bicara yang serius kamu hanya senyum-senyum. Itu sih jelas salah waktu dan kondisi.

Lalu senyum yang bagaimana sih yang dimaksud? Dalam hadis tersebut dikatakan "di hadapan" atau "di depan", karena pada wajah terdapat banyak pancaindra khususnya mata. Dari hasil penelitian EEG, respons visual melibatkan 80% dari seluruh area otak. Jadi senyum yang tidak terlihat oleh saudara kita jelas tidak ada gunanya dan tidak akan menimbulkan kesan, apalagi pahala sedekah. Jadi senyum yang dimaksud adalah senyum yang dilakukan di depan saudara. Bukan senyum yang diberikan secara sembunyi-sembunyi. Senyum di depan foto saudaranya. Atau senyum-senyum sendiri.

Senyum adalah sedekah. Artinya senyum adalah salah satu aktivitas ringan yang bernilai ibadah. Yang namanya ibadah harus memenuhi syarat yaitu ikhlas.

Aku pernah mengikuti sebuah *workshop*, di sana diajarkan bagaimana senyum yang ikhlas. Pembicara di acara tersebut mengatakan senyum yang ikhlas itu harus punya rumus 272. Apa itu? Artinya bibir ditarik ke kiri dua cm, ke kanan dua cm dan dilakukan selama tujuh detik. Jangan sampai kamu hanya menarik bibir ke salah satu sisinya saja. Misalnya dua cm ke kiri saja, atau dua cm ke kanan saja. Kalau

senyum kita seperti ini nanti ditafsirkan lain oleh saudara kita. Kecuali memang otot bibirnya sudah dari sananya tidak bisa ditarik ke kiri dan kanan. Seperti orang sakit stroke, atau gangguan otot di seputar bibir lainnya. Atau sedang sariawan sehingga kesulitan untuk menyunggingkan bibirnya.

Sebagian orang ada yang menyamakan antara senyum dan tertawa. Padahal senyum dan tertawa itu berbeda. Dalam Islam, tertawa terbahak-bahak apalagi sampai mengeluarkan air mata hukumnya makruh. Sedangkan tersenyum hukumnya sunah. Jangan sampai salah arti ya.

Bukan berarti tidak boleh tertawa! Namun maksudnya jangan berlebih-lebihan dalam tertawa, apalagi tanpa sebab atau menertawakan nasib buruk orang lain. Terlalu banyak tertawa akan mematikan hati dan dapat membuat kita melupakan untuk mengingat mati.

Senyum akan membuat wajah kita kelihatan ceria, berseri dan lebih manis tentunya. Banyak orang yang berwajah pas-pasan namun kelihatan menarik karena senyuman. Aku punya teman wajahnya cantik luar biasa, namun sayang dia sangat jarang sekali tersenyum, cenderung merengut. Jadi aku dan teman-teman yang lain rasanya ya kaku, kurang akrab dengannya.

Ketika senyuman seseorang hadir dari dasar hati, maka pancaran kegembiraan hati akan terpancar juga

dan mengimbas ke saudara kita. Sehingga mereka juga akan ikut bergembira. Apalagi pada saat kondisi hati sedang kurang baik, *bad mood.* Tiba-tiba kita bertemu dengan seseorang yang tersenyum manis kepada kita. Maka seketika itu juga hati yang tadinya panas seoalah-olah tersiram embun yang sejuk menyegarkan. Rasanya nyaman. Seolah-olah meresap sampai ke hati.

Inilah bukti bahwa energi positif akan mengimbas kepada saudari kita. Begitu juga sebaliknya. Makanya dalam Islam kita dianjurkan berwajah manis dan menghindari bermuka masam atau merengut. Salah satu ciri penduduk surga adalah berwajah yang manis dan ceria. Oleh karena itulah, tersenyum dibiasakan dalam Islam. Bahkan senyum merupakan salah satu akhlak nabi kita, Nabi Muhammad saw., yang patut dicontoh.

Diriwayatkan oleh Jabir Bin Samuran, ra.,*"Betis beliau itu kecil (tidak gemuk). Beliau tidak tertawa kecuali tersenyum. Bila aku memandang kepadanya, aku berkata (dalam hati) betapa hitam pelupuk matanya, padahal tidak dihitami."* (HR. Ahmad)

Dalam hadis lain, Abdullah bin Harist juga bercerita,*"Tiada tertawa Rasulullah kecuali tersenyum."*

Dari Abdullah bin Haris, *"Aku tak pernah melihat orang yang banyak senyum kecuali Rasulullah."* (HR. Quthaibah)

Murah senyum itu tidak ada ruginya. Orang yang murah senyum itu murah rezeki lho. Abu Yazid Al Busthami, seorang tokoh sufi pada suatu hari pernah didatangi seorang lelaki yang wajahnya kusam dan keningnya selalu berkerut. Dengan murung lelaki itu mengadu, *"Tuan guru, sepanjang hidupku, rasanya tidak pernah lupa dari beribadah kepada Allah Swt. Ketika orang lain sudah terlelap tidur aku masih bermunajat. Ketika istriku belum bangun, aku sudah mengaji. Aku juga bukan pemalas yang enggan mencari rezeki, tetapi mengapa aku selalu malang dan kehidupanku penuh kesulitan?"*

Sang guru menjawab permasalahan tersebut dengan sederhana, *"Perbaiki penampilanmu dan ubahlah roman mukamu. Kau tahu Rasulullah adalah penduduk dunia yang miskin namun wajahnya tak pernah keruh dan selalu ceria. Sebab menurut Rasullullah salah satu tanda penghuni neraka adalah muka masam yang membuat orang curiga kepadanya."*

Lelaki itu pun tertunduk. Ia lantas berjanji akan memperbaiki penampilannya. Wajahnya akan senantiasa berseri. Setiap kesedihan diterima dengan sabar, tanpa mengeluh. Alhamdulillah sesudah itu ia tidak pernah datang lagi untuk berkeluh kesah.

Orang yang murah senyum itu juga tidak gampang tua sebab dengan senyuman, orang bisa menghadapi masalah hidup dengan lapang dada dan selalu bergembira. Dia tidak menjadikan masalah yang ada sebagai beban, sehingga harus ditangisi

dan diratapi. Lalu menurut para pakar, otot yang digunakan orang untuk tersenyum itu lebih sedikit daripada marah.

Bandingkan dengan wajah orang yang sedang marah. Mukanya tegang, merah, otot-otot mukanya kelihatan. Ini akan cepat membuat stres. Dia juga akan cepat tua. Tidak secara usia, namun wajahnya akan tampak lebih tua daripada usianya. Selain kelihatan cepat tua, kerugian orang yang marah itu sebenarnya ia sedang dalam kendali setan.

Murah senyum adalah indikasi awal bahwa seseorang tersebut bukan orang bakhil. Mengapa? Jika seeorang pelit senyum, maka bisa kita bayangkan, bahwa kalau senyum sedekah yang paling mudah dan murah saja sulit, boro-boro bersedekah dengan uang. Namun ini tidak berarti ini 100% benar lho ya.

Sedemikian banyaknya manfaat dan keuntungan senyum, bahkan mudah untuk dilakukan. Namun ternyata masih ada saja orang yang merasa rugi tersenyum. Mengapa merasa rugi?

Pernah ada yang curhat kepadaku dengan nada sedikit kesal, bahwa dia merasa kapok memberi senyum pada seseorang. Apa pasalnya? Sebab pada saat itu senyum yang manis ternyata tidak berbalas. Sejak saat itu dia bertekad tidak ingin memberi senyum lagi pada orang tersebut.

Seharusnya dalam hal apa pun kita koreksi lagi niat kita. Apa sih niat kita memberikan senyuman

kepada saudara yang lain? Ketika senyuman tidak berbalas, haruskah kita merasa kapok? Tidak merasa rugikah? Sebaiknya dipikir-pikir lagi sebelum mengatakan kapok tersenyum karena manfaatnya sangat besar.

Positif *thinking* saja, siapa tahu saudara kita tadi sedang ada masalah yang membuat dia tidak fokus membalas senyuman kita.

Jadi, senyumlah selagi kau bisa. Tambahan info sebagai catatan, senyum kepada lawan jenis boleh, namun sewajarnya saja. Jangan berlebihan karena lawan jenis bisa salah dalam mengartikan senyuman kita.

HIKMAH MENGHINDARI BER-*TABARUZ*

Ber-*tabaruz* adalah suatu perilaku yang memamerkan kelebihan dan perhiasan yang dimiliki. Setiap manusia diciptakan dengan seperangkat kelebihan dan kekurangannya.

Selama ini, jika kita melihat kelebihan orang lain, maka dengan mudahnya hati berdecak kagum, *"Wah, enak ya kalo jadi dia."* Ketika kita melihat sisi kekurangan orang lain, maka hati akan mudah mengatakan,"amit-amit jabang bayi."

Ketahuilah, bahwa entah itu kelebihan atau kekurangan, keduanya adalah sesuatu yang harus disembunyikan, bukan untuk dipamerkan.

Sangat miris melihat gadis-gadis zaman sekarang yang lebih suka memamerkan wajah cantiknya di depan orang banyak. Tidak hanya kecantikan tapi juga keindahan fisiknya. Rambut yang indah, kulit yang putih mulus, leher yang jenjang, dan lain-lain.

Sekarang sangat mudah bagi kita menemui orang yang pamer fisik. Tak perlu kita menuju pusat-pusat hiburan atau pusat perbelanjaan. Cukup keluar rumah beberapa langkah, maka kita pasti akan menemui orang seperti itu. Apa yang kita dapatkan dari memamerkan kelebihan kita?

Dalam buku *Meruqyah Diri Sendiri,* dijelaskan, "Orang yang suka memamerkan kelebihan atau keindahannya—kecantikan wajah atau yang lainnya, baik pada laki-laki atau perempuan—dikhawatirkan bisa menyebabkan munculnya penyakit 'Ain. Penyakit `Ain yaitu penyakit yang disebabkan tatapan mata orang yang dengki atau yang tidak dengki, sehingga orang yang terkena tatapan itu mendapat sakit atau gangguan lainnya.

Ada suatu kisah nyata yang menarik tentang rasa iri terhadap orang lain akibat be*rtabaruz.* Di dalam buku *Bidadari Bumi* dikisahkan bahwa Hubabah Umairo sedang memberikan nasihat pada salah seorang ustazah yang hatinya saat itu sedang membenci salah satu muridnya. Jangankan menatap wajahnya, mendengar suaranya saja sudah benci. Entah dari mana kebencian itu muncul.

"Hubabah Umairo berdiri menghampiriku," kisah sang ustazah. "Ia memegang kepalaku sembari menggumamkan doa-doa dan zikir. Tak lama kemudian beliau duduk di hadapanku dan mengusap dadaku sambil tidak berhenti berdoa. Beliau lalu mengakhiri bacaan-bacaannya dengan meminta kami semua membaca surah Al-Fatihah."

"Ada dua orang yang paling banyak didengki oleh orang lain di atas muka bumi ini," kata Hubabah sembari menuangkan teh di cangkir kecil dan menghidangkannya di hadapan tamunya. "Yaitu orang yang berharta dan orang yang berilmu," lanjut beliau.

"Jika kamu jadi salah seorang dari mereka, maka pandai-pandailah menjaga sikap saat bergaul dan berurusan dengan orang lain. Pandai-pandai pulalah menyimpan rasa. Karena bahkan orang yang terlihat dicintai oleh kedua orang ini pun akan menimbulkan iri dengki dari yang lainnya. Sepertinya itulah yang terjadi padamu," katanya bijak.

Sekarang kita muhasabah diri masing-masing, adakah kita yang diberikan wajah cantik memamerkannya dengan tidak menutup apa yang seharusnya ditutup? Adakah kita sok pintar di hadapan kawan-kawan kita?

Jika ada katakan ini dalam hati, *Maafkan aku jika selama ini aku tak sadar telah membuatmu iri, dengki, bahkan membenciku karena kelebihan dan keindahan yang telah aku pamerkan padamu. Kelebihan dan keindahan*

yang sebenarnya bukan milikku. Kelebihan dan keindahan yang sebenarnya hanya dititipkan padaku. Sungguh aku sangat menyesal telah menyalahgunakannya hanya untuk kepuasanku. Maafkan aku wahai saudariku.

HALYANG MENGURANGI NILAI KECANTIKAN

Ini adalah kisah nyata dari pengalaman adikku, nama disamarkan.

"Eh, nyontek ya," cowok itu meminta izin kepada teman di sampingnya, sebut saja namanya Rere.

Rere hanya mengangguk.

Dengan cepat cowok itu melirik tulisan yang ada di kertas ujian milik Rere dan menyalin ke kertas ujiannya. Ketika cowok itu sudah hampir selesai menyalin jawaban Rere. Tiba-tiba Rere merasa ragu dengan jawabannya, kemudian menghapus semua jawaban dengan tip-ex lalu dengan cepat menyalin jawaban yang baru.

Rere sempat heran, kok nih cowok nggak ikut mengganti jawaban. Padahal cowok itu melihat sendiri kalau jawaban yang barusan dicatatnya dihapus dan diganti.

Setelah ujian usai dan tiba di kos, Rere menceritakan perihal teman cowoknya yang nyontek di kelas dengan kawan satu kamarnya. Lantas teman satu kosnya tertawa terbahak-bahak.

"Hahahaha... lucu banget sih."

"Hahaha... iya menurutku aneh dan lucu banget. Masa nyontek jawaban yang sudah jelas-jelas aku hapus dan aku ganti."

"Aku nggak bisa bayangain bagaimana ekspresi wajahnya saat itu."

"Justru itu yang membuatku merasa aneh dan lucu, Ekspresi wajahnya pada saat itu terlihat sangat datar, seolah-olah tidak sedang berlangsung ujian. Hehe…."

"Akung ya? Padahal tuh cowok cakep, tapi ternyata kurang *connect*. Hehe…."

Tentunya ini juga berlaku terhadap wanita. Terbayang tidak, jika ada wanita cantik seperti Tamara Blezensky atau lebih cantik lagi, semanis Nikita Willy atau lebih manis lagi, tapi pada saat diajak diskusi ternyata tidak *nyambung* alias *tulalit*, lambat *loading*? Hehehe….

Betapa pentingnya ilmu pengetahuan, oleh karena itu kita harus rajin belajar. Belajar zaman sekarang memang banyak godaannya. Saat mau belajar, ada teman yang mengajak jalan-jalan. Saat mau belajar ada acara televisi yang terlihat lebih menarik dan mengasyikkan. Waktu mau belajar ada *game-game* yang canggih dan bikin penasaran, ditambah teknologi yang semakin memanjakan bahkan melenakan seseorang untuk tidak bisa pisah dengan

kecanggihan teknologi tersebut, misalnya ponsel pintar.

Lalu bagaimana sikap kita agar tetap bersemangat dalam belajar?

Ada empat tipe orang, yaitu:

- Orang yang tahu bahwa dia itu tahu, orang ini biasanya malas untuk belajar lagi karena ia sudah tahu.
- Orang yang tahu bahwa dia tidak tahu, orang seperti ini akan mudah mendapatkan pelajaran karena dia ingin mengubah dari tidak tahu menjadi tahu.
- Orang yang tidak tahu bahwa dia tahu, orang ini percaya dirinya kurang. Dia perlu dilatih untuk menggali potensi yang ada dalam dirinya.
- Orang yang tidak tahu bahwa dia tidak tahu, orang yang seperti ini sudah memelihara kebodohan. Sudah tidak mengerti, ditambah tidak mau mencari tahu lagi.

Nah posisikan diri menjadi orang yang merasa belum tahu, merasa miskin ilmu, sehingga kita akan terdorong untuk lebih semangat belajar. Apa yang kita tidak tahu kita cari agar kita tahu. Semakin kita mencari tahu, semakin kita tidak pernah merasa puas. Menuntut ilmu bagai minum air laut yang semakin diminum semakin haus.

Belajar tidak harus selalu masuk dan duduk di bangku pendidikan formal. Kita bisa belajar pada badan pendidikan informal, misalnya kursus, *workshop*, seminar, dan pelatihan keterampilan. Selain itu belajar juga bisa di mana saja, kapan saja dan dari siapa saja. Dari apa yang kita lihat, rasakan, dan kita dengar.

Misalnya saat melihat seorang pengemis, maka kita belajar untuk memberi dan berbagi, serta belajar memotivasi diri agar tidak bermalas-malasan dan jauh dari meminta-minta di hari tua. Melihat orang yang putus sekolah, maka kita belajar bersyukur dengan nikmat ilmu yang diberikan oleh Allah Swt., dan belajar lebih giat lagi agar terhindar dari kebodohan dan miskin ilmu. Masih banyak lagi pelajaran yang dapat dipetik jika kita mau membuka mata, pikiran dan hati kita.

Inilah salah satu bentuk aplikasi dari tuntutlah ilmu dari buaian hingga liang lahat, artinya belajar tiada henti. Bukan berarti kakek-kakek atau nenek-nenek disuruh kuliah lho ya.

JADI DIRI SENDIRI

Ini salah satu pengalamanku yang perlu aku ceritakan agar dapat diambil pelajaran di dalamnya.

Aku mempunyai seorang teman yang belum begitu lama aku kenal. Umurnya lebih tua beberapa tahun dariku, sehingga untuk menghormatinya

beliau aku panggil kakak. Beliau cantik, berpendidikan tinggi dan kaya. Cara berpakaiannya pun tidak pernah ketinggalan zaman dan selalu mengikuti *trend* terkini. Jadi, aku tidak heran kalau beliau mempunyai koleksi baju-baju bagus dan mahal yang kebanyakan dibelinya dari butik.

Suatu hari kami tidak sengaja bertemu di sebuah bank. Sambil mengantre kami berbincang-bincang. Beliau mengajakku jalan-jalan ke rumahnya. Kebetulan waktuku juga sedang luang, jadi kupikir sekalian silaturahmi.

Setibanya di rumah beliau menyuruhku untuk memilih salah satu dari baju-baju koleksi beliau. Aku sempat berpikir dan heran sesaat. Apa maksudnya? Ini mau memberi atau apa ya? Aku sempat terdiam, karena bajunya bukan aku *banget*, modelnya kurang cocok untukku.

Awalnya sih aku mengira beliau mau memberiku secara cuma-cuma. Aku pikir, biarlah aku terima. Hitung-hitung menghargai si pemberi. Namun ternyata perkiraanku salah. Beliau memintaku untuk membeli bajunya dengan harga separuh dari harga butik, karena baju-baju itu sudah pernah dipakai dan kebetulan baju itu tidak muat lagi di badan beliau. Menurut cerita beliau, dulu beliau masih langsing sepertiku. Hampir dua buah lemari berisi pakaian yang sudah tidak terpakai lagi. Beliau ingin menjualnya dengan harga miring.

Aku sedikit kaget, apalagi setelah mendengar harga yang disebutkan. Menurutku cukup mahal untuk harga baju-baju bekas. Baju atau apa pun itu, walaupun belinya di butik atau di *mall* yang namanya baju bekas ya tetap baju bekas. Kalau di daerah Martapura baju bekas disebut baju *kasbahan.* Harganya satu potong pakaian berkisar Rp5.000, paling mahal Rp10.000. Beliau ingin menjual baju-baju bekasnya paling murah Rp75.000 dan paling mahal Rp250.000.

Dengan sangat halus dan hati-hati aku mengatakan bahwa model baju yang ditawarkan tidak sesuai dengan model yang aku sukai. Lantas beliau memperhatikan aku lagi dengan saksama.

"Seharusnya kamu berubah. Coba deh pakai baju-baju yang sedikit modis dan sangat pas di badan. Kamu itukan masih gadis, jadi penampilan harus oke," sarannya.

Baju-baju beliau memang sangat modis, sementara aku tidak suka. Aku suka yang sederhana, namun kesannya terlihat sopan dan *elegant* serta tidak pas di badan.

Aku sempat berpikir, begitu burukkah penampilanku, sehingga orang yang di hadapanku ini sangat antusias menyarankanku untuk berubah? Sempat juga terpikir, apakah di matanya aku terlihat seperti gadis kampung yang tidak tahu *mode* atau *trend*?

Wanita kampung? Tidak jadi masalah memang aku dari kampung, kan? Beliau tetap memaksakan baju-bajunya itu padaku dan aku sendiri tetap dengan pendirianku.

Dari pengalamanku tadi, aku ingin menyampaikan bahwa kita harus tahu jati diri kita, agar kita tidak mudah berubah dan terpengaruh oleh lingkungan. Misalnya seperti kasus di atas. Betapa aku dipaksa untuk mengubah penampilan, namun sekuat itu juga aku menolak, tetapi masih dalam batasan kesopanan. Sampai orang itu mengerti siapa kita sebenarnya.

Kita adalah muslimah. Sseorang muslimah sudah diatur bagaimana berpenampilan dan berpakaian. Dan itu merupakan aturan dari yang menciptakan kita. Tentu kita harus mendengarkan apa-apa yang telah disampaikan oleh yang menciptakan kita, termasuk cara berpakaian.

Jadi tidak ada alasan bagi kita untuk mengikuti kehendak orang lain yang bertentangan dengan ajaran yang kita yakini. Apakah dia yang memberi kehidupan kepada kita? Memberi rezeki kepada kita? Mengapa kita harus mendengarkan apa yang dia sarankan untuk kita? Ya, kalau sarannya searah dengan apa yang kita yakini bolehlah, tapi jika bertentangan dengan apa yang kita yakini sebaiknya tidak perlu kita tanggapi.

Beberapa hal yang membuat seseorang bisa kehilangan jati dirinya, yaitu:

- Ikut-ikutan teman. Apa-apa yang sedang tren kita ikuti, entah itu benar atau salah tidak peduli. Yang penting ikut *trend*. Bukan berarti Islam mengajarkan kita agar tidak menerima suatu perubahan. Boleh saja mengikuti *trend*, asal pokok-pokok atau syarat utamanya masih diperhatikan atau dipegang. Dulu gamis bentuknya sangat monoton, warnanya kalau tidak putih pasti hitam. Coba perhatikan sekarang? Beraneka macam gamis yang cantik dan lebih variatif. Bukan berarti kita tidak boleh memakainya. Namun kita lihat lagi syarat pokoknya yaitu tidak membentuk badan, tidak tipis dan kerudungnya menutupi dada.
- Mencampuradukan yang hak dan batil, tidak melihat lagi yang benar, yang salah, yang halal, yang haram, yang pentik untung.
- Keras hati, tidak menerima kebenaran dan nasihat yang baik, merasa benar sendiri.
- Meningkatnya strata sosial dan ekonomi, membuat orang terlena, yang dulunya ramah jadi tinggi hati, yang dulunya makan di warteg sekarang *nongkrong*nya di *cafe mall*. Yang dulunya belanja di pasar tradisional sekarang di *mall*. Membatasi pergaulan, hanya bergaul dengan strata yang sama. Bahkan tidak jarang seseorang yang setia pada pasangan, setelah sukses dia justru berbalik 180^0 menjadi orang

yang mengumbar cinta sana-sini. Melupakan perjuangan pada saat masih menjalani kebidupan yang sakit dengan wanita yang rela mendampinginya.

WAJAH YANG MENENTERAMKAN

Aku punya seorang teman, wajahnya nyaris tak pernah memakai bedak. Bukannya dia antibedak. Sebenarnya dia memakai bedak juga, tetapi tidak terlalu tebal, hanya sekadarnya saja. Menurutku dia sangat istimewa. Wajahnya tidak begitu cantik, namun menyejukkan untuk dipandang. Semua yang pernah bertemu dengannya mempunyai penilaian yang sama denganku. Bahkan adikku yang baru sekali bertemu pun mempunyai penilaian yang sama.

Ia adalah salah satu teman kuliahku. Aku mulai mengenal dekat dengannya sejak aku masuk semester dua. Saat itu, aku pergi ke kampus menggunakan sepeda. Kebetulan dia juga pakai sepeda, jadi kami sering pulang kuliah bersama.

Mengingat rumahnya yang jauh dari kampus aku iseng bertanya, "Pernah tidak banmu bocor saat dalam perjalanan?"

"Pernah."

"Terus?"

"Saat itu kita kan praktikum, biasalah pulang sore. Eh… ternyata bannya bocor. Untung ada tukang

tambal ban yang tidak jauh dari tempat aku kebocoran ban."

"Mengapa tidak pakai taksi saja?"

"Menghemat."

Ah… tiba-tiba aku menimpali diriku sendiri. Seharusnya aku tidak menanyakan hal itu. Sepeda butut yang sering dibawanya ke kampus pun sudah dapat menjelaskan bahwa dia berasal dari keluarga yang sangat sederhana.

Kekagumanku padanya tidak hanya sampai di situ. Ketika itu saat pulang dari kampus ternyata hari hujan dan aku memintanya untuk mampir di kos untuk berteduh. Tetapi dia malah ingin mengejar waktu.

"Aku harus pulang sekarang," ujarnya sambil mengeluarkan jas hujan yang juga tidak kalah butut dengan sepedanya, lalu memakainya.

"Mengapa buru-buru sih? Kan hujannya lebat."

"Kalau sore aku harus mengajar mengaji anak-anak TK Al-Qur'an."

"Setiap sore?"

"Iya, tapi kalau kita kuliah atau praktikum sampai sore biasanya aku minta izin."

Benar-benar mantap. Padahal kuliah saja sudah lelah, dia malah sambil bekerja. Walaupun begitu prestasi akademiknya masih tergolong bagus. Tak jarang teman-teman meminjam catatan kuliahnya, termasuk aku.

Dia juga terkenal dengan keripik pedasnya. Sambil kuliah dia sambil berjualan keripik. Tak jarang ada teman yang sewot kalau tidak kebagian keripik pedasnya, karena keripiknya memang enak dan cocok untuk menemani mengerjakan tugas atau pada saat menunggu tibanya waktu mata kuliah berikutnya.

Dia juga seorang gadis yang sangat salehah. Wajahnya sangat teduh dengan jilbab panjangnya yang sepinggang. Dia juga sangat rajin ke pengajian, hampir tidak pernah absen. Bahkan dia sering mengingatkan dan menanyakan jika ada teman yang tidak hadir ke pengajian.

Pernah aku bersilaturahmi ke rumahnya. Ternyata saat itu ibunya sedang sakit. Itu artinya sudah sejak lama dia yang mengambil alih pekerjaan di rumah. Mulai beres-beres rumah, masak, mencuci, dan lain-lain. Tapi aku tidak pernah melihatnya mengeluh akan keadaannya. Ayahnya hanya seorang penjahit dan selalu mengingatkan anaknya pentingnya menuntut ilmu.

Saat itu ayahnya mengingatkan kami, "Ada pengajian tanggal sekian di tempat anu penceramah anu. Kalau bisa datang ya?"

"Insya Allah, Pak," jawab kami.

Aku benar-benar banyak belajar darinya. Seharusnya aku tidak boleh banyak mengeluh. Sejak saat itu, dia adalah salah satu motivatorku. Pada saat

aku terpuruk, bila ingat apa yang ia alami, aku jadi bersemangat lagi.

Terkadang seseorang tidak sadar bahwa dia telah menjadi inspirasi bagi orang lain. Aku rasa dia tidak menyadari bahwa dia telah menjadi inspirasi bagiku. Di saat gadis-gadis sibuk dengan *make up*, *fashion*, salon, gengsi *gede-gedean*, dia berjuang keras untuk tetap bisa kuliah.

Pernah suatu ketika dia ke kosku dan meminjam komputer untuk mengerjakan tugas. Saat itu dia bercerita hal yang baru saja dia alami. Katanya dia baru saja dipanggil dosen. Dosen tersebut memberi tahu bahwa nilainya sangat anjlok dan tidak berhak lulus. Kalau mau lulus, silakan pilih mau mengikuti *remedial* atau membelikan sesuatu untuk dosen itu.

Ia sangat teguh pendirian. Dia memilih untuk menjalani *remedial* dan meminta waktu belajar beberapa saat. Ternyata soal yang diberikan saat *remedial* bukan bahan yang telah pelajarinya. Jelas saja dia tidak bisa menjawabnya. Tidak ada satu soal pun yang terjawab. Akhirnya dia pasrah.

Kemudian dosen itu menawarinya lagi untuk membelikan sesuatu agar nilainya bagus. Ia hanya bisa berkata insya Allah. Setelah itu ia menuju masjid kampus untuk mengadukan permasalahannya. Dia tumpahkan segalanya. Sesampainya di rumah, ternyata dia teguhkan lagi hatinya, bahwa apa pun yang

terjadi dia rela dengan nasib nilainya. Meski tidak lulus sekalipun.

Saat itu, sang dosen menghubunginya lagi. Dosen itu menagih janji. Dengan terisak ia menjawab bahwa ia sangat ingin membelikan apa yang dikehendaki dosen itu. Namun, ia tidak punya uang dan berjanji akan mengumpulkan uang untuk membeli hadiah kepada dosennya. Tetapi ia mengajukan syarat agar hadiah yang ia berikan tidak memengaruhi nilainya. Jika memang nilainya tidak memenuhi syarat untuk lulus, maka jangan diluluskan. Lalu dosen itu menjawab, nilainya sudah telanjur dikumpulkan ke bagian akademik dan sudah terpajang. Nilainya adalah B.

Ia gundah. Apakah nilai B itu halal untuknya? Padahal ia sama sekali tidak menjawab satu soal pun. Dia merasa itu bukan haknya. Ia bertekad untuk bertemu dengan dosen itu agar membatalkan nilai B tersebut. Namun sebelumnya dia meminta saranku.

Aku hanya bisa menyarankan agar ia tidak berusaha membatalkan nilai tersebut. Sebab ia tidak pernah juga meminta nilai bagus. Dosen tersebutlah yang memberi nilai itu padanya.

Dari kisah ini, aku ingin menyampaikan bahwa kondisi hati dan jiwa kita akan memengaruhi penampilan wajah kita. Bila jiwa dan hati kita jernih, wajah akan tampak menarik dan menyejukkan. Tetapi kalau hati dan jiwa kita keruh dan penuh titik noda, maka wajah kita pun akan kusut dan tak berseri.

KEBEBASAN BEREKSPRESI PEREMPUAN DALAM ISLAM

Islam adalah agama yang tidak mengekang. Islam memang melarang *tabaruz,* namun dalam Islam berdandan atau memakai perhiasan belum tentu dianggap ber*tabaruz.*

Larangan *tabaruz* bukan berarti larangan mutlak untuk mengenakan perhiasan dan berdandan. Wanita boleh mengenakan perhiasan, asalkan wajar dan pada tempatnya. Mereka boleh berdandan untuk menutupi sesuatu kekurangan. Boleh juga memakai parfum, yang ringan sekadarnya untuk menghilangkan bau badan. Asal semua itu dilakukan tidak untuk menarik perhatian lawan jenis. Sebab yang disebut *tabaruz* adalah menampakkan perhiasan dan kecantikan sehingga menarik perhatian dan mengundang kekaguman dari lawan jenis.

Aku sangat tertarik dengan pengalaman Oki Setiana Dewi yang berkesempatan menimba ilmu di Ummul Qura di kota Mekah. Menurut ceritanya, di sana Islam sama sekali tidak mengungkung perempuan.

Dari rumah menuju kampus semua diwajibkan menggunakan seragam yaitu gamis hitam lengkap dengan cadarnya. Namun ketika sudah memasuki pintu masuk Ummul Quro, maka para mahasiswi berjubah hitam dan bercadar itu membuka jubah dan

cadarnya. Di dalam jubah yang lebar itu mereka telah memakai baju yang modis dan trendi, namun masih dalam batasan kesopanan tentunya.

Ada yang memakai kemeja, sweater beraneka warna yang dipadukan dengan rok berbagai model. Namun tidak ada yang menggunakan celana atau jeans karena dilarang pihak universitas. Rambut mereka pun ada yang diikat, disanggul atau dibiarkan tergerai menyentuh bahu. Biasanya setelah membuka jubah dan cadar, mereka bercermin sejenak untuk merapikan baju dan rambut mereka, lalu memasukkan jubah dan kerudung serta cadar ke dalam tas. Tak lupa menyemprotkan sedikit parfum ke tubuh mereka. Barulah mereka berjalan menuju kelas masing-masing.

Mereka terlihat sangat cantik. Model baju mereka pun model terkini dengan aneka warna terang. Bando dan pita rambut mereka pun beraneka warna. Ramai sekali seperti di sebuah sekolah umum. Di sana tidak ada laki-laki dan penjagaannya sangat ketat sehingga mereka benar-benar bebas berekspersi.

Ternyata apa yang didengung-dengungkan tentang wanita muslim selama ini tidak benar. Wanita muslim dikatakan kolot dan terkungkung dengan pakaian panjangnya. Padahal Islam itu sangat proporsional dan tepat menempatkan segala sesuatu. Islam tidak mengizinkan tubuh wanita yang dipenuhi keindahan dinikmati oleh sembarang orang.

Wanita dalam Islam ibarat sekuntum bunga yang terpelihara, yang tak semua kumbang bisa menghisap madunya.

Jilbab bukanlah penjara namun penjaga. Ia melindungi dari pakaian yang tidak senonoh yang membuat dirinya terjerumus pada kerendahan, kehinaan dan kemalangan yang menjadikannya objek mata-mata nakal tak bertanggung jawab.

KECANTIKAN YANG MEMILUKAN

Predikat cantik di zaman sekarang adalah hal yang sangat diburu kaum hawa. Rela merogoh kantong sangat dalam demi satu kata yaitu, CANTIK. Padahal kecantikan tanpa adanya pengendalian diri hanya akan membuat seseorang mudah terlena. Terlena akan pujian hingga menjadi sombong.

"Rambut kamu itu bagus, lurus, hitam, berkilau. Sayang dong kalau ditutupi jilbab."

Atau….

"Kulit kamu itu mulus, wajah kamu itu cantik. Coba deh sekali-sekali lepas jilbabnya. Pasti orang-orang kagum deh sama kamu."

Masih banyak bentuk serangan lainnya. Sekuat apakah kita mengendalikan diri?

Banyak orang yang menjadikan kecantikan sebagai alat pencari rezeki, memamerkan kecantikan sebagai magnet penarik lelaki hidung belang. Walaupun tidak semua seperti itu, namun kenyataan yang

terjadi adalah demikian. Mereka berdalih cari uang untuk memenuhi kebutuhan.

Apalagi melihat fenomena sekarang. Kekerasan sering terjadi pada wanita. Setelah direnggut kehormatannya, kemudian dibunuh secara keji. Aku sering melihat dan mendengarnya di televisi. Membuatku sedih dan takut. Apalagi di awal tahun 2013 lalu, di dekat lingkungan tempat tinggalku, ditemukan mayat perempuan yang dibuang di semak-semak dalam keadaan pakaiannya tidak lengkap. Wajahnya kena sabetan keris.

Mengapa sampai terjadi begitu? Siapakah yang salah? Laki-laki atau perempuan? Memang bukan saatnya mencari kesalahan. Namun dalam istilah jual beli, jika tidak ada yang menjual tentu tidak ada yang membeli. Jika sudah kejadiannya seperti kasus di atas siapa yang paling bersedih hati?

Dari kejadian itu, membuat aku berpikir, betapa pentingnya menjaga *`izzah* (kemuliaan diri) dan *`iffah* (kesucian diri) sebagai seorang perempuan. Bersyukur atas setiap pemberian Allah itu harus. Mungkin saja di antara dari kita ada yang ditakdirkan Allah dengan "wajah" yang cantik. Maka bersyukurlah. Bagaimana cara mensyukuri nikmat tersebut?

Bersyukurlah dengan TIDAK memamerkannya ke semua orang. Wajah yang cantik itu Allah Swt., berikan bukan untuk 'dinikmati' siapa saja. Mema-

merkan hanya akan menurunkan kemuliaan nikmat itu.

Coba kita tengok profil *ummahatul mukminin*, wanita-wanita mulia sepanjang masa. Misalnya Aisyah, Khadijah, Maryam, Asiah, dan lain-lain. Mereka mulia karena menjaga *izzah*-nya, menjaga *`iffah*-nya, mulia karena ilmunya. Mereka mulia dengan *hijab*-nya yang tertutup rapat. Tak inginkah kita seperti mereka? Atau minimal, adakah keinginan dari hati kita untuk mencontoh mereka?

Mereka juga cantik, bahkan lebih cantik dari kita. Tapi kecantikannya tidak ter"*ekspos*" di mana-mana, kecantikannya terjaga. Sangat berbeda dengan wanita zaman sekarang. Kita bisa melihat faktanya di dunia maya. Coba jalan-jalan di beranda *facebook,* kamu pasti akan menemukan banyak orang yang memamerkan keelokan parasnya.

Sadarkah diri kita kalau ternyata wanita begitu berharga? Sadarkah kita kalau Islam datang untuk memuliakan kita, para wanita? Setelah sebelumnya —pada masa jahiliah—kita begitu terhina, tertindas, dilecehkan dan tidak berharga sama sekali.

Karena dirimu begitu berharga. Maka jagalah diri ini dengan baik, seperti menjaga benda berharga kita. Yang kita simpan dengan rapi dan menyembunyikannya di suatu tempat. Maka perlakukanlah diri ini seperti benda berharga kita. Jika senantiasa taat pada aturan Islam, sungguh, sebenarnya diri ini

akan jauh lebih berharga dari perhiasan apa pun di dunia.

"Wanita salehah adalah sebaik-baik perhiasan dunia."

"Setiap anak cucu Adam itu suka melakukan kesalahan, dan sebaik-baiknya adalah yang bertobat."

Bukanlah yang baik di antara mereka itu adalah yang tidak pernah berbuat kesalahan, karena itu tidak mungkin terjadi pada seseorang yang bernama manusia. Tetapi yang terbaik adalah yang mau bangkit dari kesalahan yang ada pada dirinya. Kita belum terlambat untuk bangkit dan memperbaiki diri. Masih ada waktu untuk memperbaikinya.

Selagi napas belum berhenti, selagi waktu masih ada, mari bersama memperbaiki diri.

Ya Allahu ya ghoffar ....
Maafkan kami karena sikap kami yang tak menjaga diri ini,
Ampuni kami atas kelalaian yang kami perbuat,
Berikanlah kepada kami hikmah, bimbingan, petunjuk dan hidayah-Mu
dalam mengarungi samudra kehidupan ini, aamiin

Sungguh aku menulis ini bukan karena merasa diri ini paling atau lebih baik. Tapi, semata-mata hanya ingin saling menasihati untuk kebenaran. Aku hanya ingin menunjukkan bukti cinta ini pada saudari-

saudariku. Dan karena teringat dengan perkataan Ali radhiyallahu 'anhu, "*Sahabat sejati adalah orang yang membuat kita menjadi benar, bukan orang yang selalu membenarkan kita.*"

TAMPIL CANTIK ALAMI

Dulu waktu masih duduk di bangku SMA aku termasuk orang yang sangat *cuek* dengan penampilan. Khususnya tampilan wajah. Bayangkan pakai bedak pun jarang. Bagiku berdandan itu repot, walaupun hanya sekadar berbedak.

Tampil alami bukan berarti membiarkan jerawat tumbuh subur di wajah. Tampil alami bukan berarti tanpa bedak sama sekali. Kulit di wajah kita mempunyai pori-pori. Pada saat kita beraktivitas di luar rumah, pori-pori itu rentan dimasuki debu dan polusi. Mengingat udara yang sudah mulai tak ramah akibat tercemar polusi, maka penting untuk kita menjaga kesehatan kulit. Salah satunya dengan menggunakan bedak. Daripada kemasukan debu dan polusi, kan lebih baik kita lapisi dengan bedak. Lebih aman tentunya.

Bagaimana dengan *foundation*? Memakai *foundation* atau alas bedak gunanya untuk membuat bedak awet di wajah.

Bagaimana dengan kulit tubuh? Sama halnya dengan wajah, kulit tubuh juga perlu dirawat dan dilindungi. Selama ini ketika wanita keluar rumah

menggunakan pakaian yang membuka aurat, kebanyakan dari wanita menggunakan lotion karena takut terkena sengatan sinar matahari. Takut hitam.

Ada penelitian yang membuktikan bahwa pakaian yang menutup aurat lebih baik dalam melindungi kulit tubuh daripada *lotion* yang mengandung spf tinggi sekalipun. Dari penelitian ini sebenarnya kita sudah mendapat teguran, bahwa tidak ada yang bisa menandingi kekuatan Allah Swt.

Siapa yang bisa menangkal kekuatan Allah Swt.? Tidak ada. Oleh karena itu, kita mengakui kelemahan kita dan mengakui bahwa Allah Swt., yang Mahakuat, tak ada yang mampu menandingi. Maka hanya ada satu cara yang bisa kita lakukan yaitu dengan menerima ketetapan-Nya. Dengan melaksanakan perintah-Nya, menutup aurat.

Dengan menutup aurat, selain menjalankan salah satu perintah Allah Swt., kita juga dapat terhindar dari bahaya sinar UV. Bahaya sinar UV antara lain bisa membuat kulit cepat keriput, sehingga terlihat lebih tua, warna kulit seperti terbakar, dan yang paling parah dapat menyebabkan kanker kulit. *Nauzubillah.*

Bagaimana dengan parfum. Parfum boleh digunakan seadanya, asal jangan berlebihan. Sebab badan yang bau juga akan sangat menggangu saudara atau teman yang berada di dekat kita. Kita juga harus menjaga penciumannya dari hal-hal yang tidak dia

sukai. Bukankah kita juga tidak suka dengan bau badan? Pandai-pandailah dalam memilih produk parfum yang baunya lembut, sekadar hanya untuk menyamarkan bau badan kita.

Tak lupa, menggunakan pelembap bibir yang warnanya sama dengan bibir, tak perlulah yang *glossy* atau memberi efek mengilap. Cukup hanya sekadar pelembap agar bibir tidak terkesan kering dan terlindungi dari matahari.

Tahukah kamu rumus tampil cantik alami?

Yaitu, riasan 10% + Senyum 90% = cantik alami.

Tidak percaya? Coba saja.

KUKU DAN KECANTIKAN

Aku pernah bertanya pada siswaku, "Mengapa kita dianjurkan memotong kuku?"

"Karena anjuran Nabi saw."

"Supaya bersih."

"Supaya tidak jadi sarang jin."

Dan berbagai jawaban yang lain versi mereka. Kelas mulai menjadi ribut.

Kemudian aku melanjutkan pertanyaan, "Apa penyebab orang cacingan?"

Pertama, bisa jadi dia termakan daging atau hati dari hewan yang mengandung parasit cacing. Kemudian pada saat memasak ternyata kurang sempurna tingkat kematangannya sehingga membuat cacing masih hidup.

Kedua, bisa jadi karena kurang menjaga kebersihan, khususnya tangan pada saat makan. Oleh karena itu, kita dianjurkan mencuci tangan sebelum makan. Memotong kuku juga salah satu cara menjaga kebersihan tangan. Tujuannya adalah agar makanan yang kita sentuh tidak terkontaminasi dengan kuman yang ada di tangan atau kuku kita.

Kuku bagi seorang wanita adalah bagian terpenting yang mendapatkan perhatian khusus. Tak jarang wanita menghabiskan waktu dan uangnya untuk *pedicure manicure* dan membeli pewarna kuku hanya untuk menghias kukunya.

Padahal pewarna kuku terbuat dari bahan yang anti air. Sehingga membuat pemakainya ketika melakukan wudhu airnya tidak bisa sempurna menyentuh permukaan kuku.

Ada yang berdalih, "Toh aku memakainya pada saat menstrusi saja, kan tidak boleh shalat. Jadi, nggak apa-apa dong."

Ya, memang betul tidak apa-apa. Tetapi bagaimana jadinya saat menggunakan pewarna kuku, ternyata tiba-tiba ajal menjemput? Siapa yang tahu ajal seseorang kapan datangnya? Mati dalam keadaan memakai pewarna kuku. Bagaimana cara air untuk bisa meresap ke permukaan kuku saat proses memandikan jenazah? Masih mending kalau keluarga yang ditinggalkan paham dan mengerti bagaimana cara menghilangkan pewarna kuku tersebut.

Bagaimana jika tidak mengerti dan akhirnya mereka mengambil pisau silet untuk mengerik pewarna kuku yang menempel. Jangankan dikerik, disentuh pada saat pemandian saja si mayat sudah kesakitan. Maukah itu yang terjadi pada diri kita?

Ada yang berpendapat, kuku yang memakai pewarna kuku atau ditato itu lebih cantik dan lebih gaul. Cantik dari mana? Gaul dari mana? Dari Hong Kong?

Memangnya ada kamus atau buku yang menyebutkan bahwa wanita cantik adalah orang yang kukunya panjang dan berwarna? Wanita yang gaul adalah yang kukunya ditato? Aku rasa tidak ada. Aku termasuk orang yang paling risih dengan kuku panjang. Kesannya tetap terlihat jorok sekalipun yang punya kuku sudah merawatnya sedemikian rupa.

MENYEMIR RAMBUT

Menyemir rambut dalam Islam tak jadi masalah, tidak ada larangan. Namun semir seperti apa yang boleh digunakan? Tentunya semir dari bahan yang tidak anti air atau harus meresap air.

Kalau di tempat lain, mungkin menyemir rambut sudah biasa dilakukan. Namun berbeda tempat, tentu berbeda pula adat kebiasaannya. Di daerah tempat tinggalku, kalau ada anak muda baik perempuan ataupun laki-laki yang menyemir rambutnya akan

dianggap sebagai anak yang nakal dan sulit diatur. Orangtua sang anak akan merasa malu sekali.

Nabi kita Muhammad saw., membolehkan seseorang menyemir rambutnya yang beruban dengan syarat selain semir warna hitam. Jadi kalau kita belum punya uban, ya tidak perlu ikut-ikutan. Apalagi hanya sekadar untuk gaya-gayaan saja.

RENUNGAN *'BEAUTY'*

Jasad, apalah artinya dirimu ….
Mata yang indah namun tak pernah basah menangisi dosa-dosa
Bibir manis namun tak pernah berzikir
Tubuh yang tinggi semampai dan putih mulus namun terbuka dan mudah dilihat,
Oh, kecantikan, apakah kau akan abadi?

Kecantikan salah satu penyebab dari sekian penyebab yang dapat membuat seseorang tinggi hati atau sombong, merasa diri lebih dari orang lain. Padahal kecantikan itu hanyalah sebuah titipan, sebuah amanah yang sungguh akan dimintai pertanggungjawabannya.

Ada dua cara untuk mengobati penyakit sombong, yaitu ilmu dan amal. Dengan ilmu, hendaknya seseorang mengetahui beberapa hal, yaitu:

- Hendaklah seseorang mengetahui siapa dirinya?
- Merenungkan dan mempelajari siapa sesungguhnya dirinya?
- Dari apa diciptakan?
- Dan jadi apa kelak akhir dari manusia?

Bukankah semua manusia berasal dari setetes air mani? Bukankah selama hidup di dalam perut selalu membawa kotoran? Bukankah setelah meninggal manusia adalah bangkai yang akan dikubur?

Dengan amal, yaitu menumbuhkan sifat tawadu. Imam Ali bin Abi Thalib ra., pernah berkata, *"Sungguh aku heran terhadap orang yang berlaku sombong, padahal ia hanyalah si lemah yang bau tak sedap karena keringatnya, dapat terbunuh bila mencuri, dan tak dapat tidur karena kuman kecil yang menggerogoti tubuhnya."*

Masih berbicara tentang jasad.

Aku pernah membaca suatu kisah nyata dari seseorang yang sudah lama dikubur, namun jasadnya masih utuh. Tak ada satu ekor binatang bumi pun yang diizinkan Allah menggerogoti tubuhnya.

Pada saat itu orang-orang ramai mengitari pemakaman. Mereka adalah sanak kerabat orang yang akan menyaksikan pemindahan kerangka di pemakaman. Para penggali kubur bersiap-siap dengan cangkul dan linggis. Dan terlihat tiga wanita berpakaian muslim dan empat pria maju mendekat

kuburan. Mereka ingin menyaksikan makam ayah mereka digali.

"Mari kita berdoa agar penggalian berlangsung lancar dan semoga arwah almarhum tenang dan damai karena kerangkanya akan dipindahkan," kata seorang ustaz. Mereka berdoa membaca surah Al-Fatihah dan para penggali mulai mengerjakan tugasnya.

Dengan cepat para penggali kubur bekerja dan sudah hampir sampai di posisi jenazah disemayamkan. Namun tiba-tiba seorang penggali kubur meloncat dan keluar sambil bertakbir dan mengucap istighfar, "Allahu akbar! Astaghfirullah."

Tiba-tiba orang-orang mendekat dan bertanya, "Ada apa? Ada apa?"

"Kain kafannya masih utuh, masih terikat sempurna, tidak ada cacat sedikit pun," tutur penggali kubur dengan napas yang terengah-engah.

Beberapa ahli waris mendekat, begitu juga dengan ustaz sambil mengawasi penggalian, "Teruskan saja penggalian, mungkin bisa sambil didampingi salah seorang anaknya," kata ustaz menenangkan situasi.

Kemudian salah seorang putra almarhum masuk ke liang kubur bersama penggali kubur. Benar apa yang dikatakan penggali kubur. Jasad ayahnya masih utuh kain kafannya tidak ada sobek sedikit pun. Anak itu mengingat-ingat, ayahnya wafat saat ia berusia lima tahun. Sekarang umurnya sudah 45 tahun. Jadi

ayahnya 40 tahun yang lalu dikubur tapi jasadnya masih utuh.

Keluarga beramai-ramai mendekat ketika jasad diangkat ke tepi liang lahat. Pekik takbir dan tasbih membahana ketika ahli waris membuka kain kafan atas instruksi ustaz karena ingin memastikan apakah jasad benar-benar masih utuh atau tidak.

Seorang wanita paruh baya memberanikan diri untuk mendekat. Ia anak kedua dari almarhum. Ia berdoa di dekat jasad, kemudian satu per satu membuka ikatan kafan itu. Setelah terbuka pekikan takbir dan tasbih kembali terdengar. Jasad benar-benar utuh. Tidak kurang satu apa pun, persis seperti ketika dikuburkan 40 tahun yang lalu.

Siapakah dia? Siapakah dia yang diharamkan jasadnya dimakan makhluk bumi dalam tanah, seperti yang dijanjikan Allah Swt., untuk kekasih yang dicintai-Nya?

Dia adalah H. M. Shaleh, seorang hafiz yang sederhana. Ia adalah pendakwah yang pantas diteladani dalam segala hal. Tidak pernah mengeluh menghadapi kehidupan. Menuntun penduduk dengan ikhlas untuk mengaji dan mengerti agama.

Ia tidak pernah menonjolkan diri, tapi agama yang dianutnya membuat ia dihormati oleh orang lain karena ilmunya. Bagi seorang penghafal Al-Qur'an, akhlak adalah sesuatu yang sangat utama. Sebab kalau ada yang berjalan tidak sesuai dengan syariat,

maka sulit baginya untuk menghafal Al-Qur'an. Menjadi hafiz bukan hanya perkara hafal-menghafal, tapi juga mencakup seluruh keutamaan yang harus dipunyai.

Bercermin diri dari kisah di atas, bagaimana dengan jasad kita nanti? Apakah kecantikan, kulit mulus, badan yang tinggi semampai, mata yang indah dan sederet kebanggaan fisik lainnya juga akan terjaga dari binatang-binatang bumi saat di dalam kubur nanti?

Sungguh menuliskan cerita ini membuat air mata-ku mengalir deras. Sama seperti aku menangis saat membacanya dulu. Mengapa aku menangis? Ya lebih tepatnya menangis karena malu. Menangis karena menangisi diri sendiri. Berapa surahkah yang telah kuhafal?

Allahummayasirli fi hifzil quran.

"Ya Allah, mudahkanlah hamba dalam menghafal Al-Qur'an."

"Ya Allah sesungguhnya aku ini adalah hamba, anak dari hamba-Mu laki-laki dan anak dari hamba-Mu perempuan. Ubun-ubunku berada di tangan-Mu mengikuti keputusan takdir-Mu. Nama yang Engkau sebutkan dalam kitab-Mu atau Engkau lekatkan sendiri untuk diri-Mu. Engkau sebutkan dalam kitab-Mu atau Engkau ajarkan kepada seorang di antara hamba-Mu (nabi) atau Engkau sembunyikan di alam gaib-Mu. Hendaknya engkau menjadikan Al Quran ini sebagai penyejuk hatiku

condong dalam dadaku, penghilang kesedihanku dan penolak gundahku."

"Ya Allah dengan Al-Qur'an karuniakanlah kasih sayang-Mu kepada kami."

"Jadikanlah Al-Qur'an sebagai imam, cahaya, hidayah dan sumber rahmat bagi kami."

"Ya Allah, ingatkan kami bila ada ayat yang kami lupa mengingatnya."

"Ajarkan kami ayat yang kami bodoh memahaminya. Karuniakanlah kepada kami kenikmatan saat membacanya, sepanjang waktu, baik tengah malam maupun tengah hari. Aamiin."

BEHAVIOR

PRIBADI YANG HUMORIS

Beruntunglah orang yang selera hunornya tinggi dan bisa menempatkan sifat humorisnya pada tempat yang benar. Misalnya pada saat menghibur teman yang sedang sedih atau terkena musibah, mencairkan suasana yang kaku atau dingin, menambah keakraban, dan lain-lain.

Saat kuliah dulu aku punya seorang teman yang sangat ceria, periang dan humoris. Gaya lelucon dan tingkah lakunya tak jarang membuat teman-temanku tertawa. Sampai ada teman yang bilang, lumayan hiburan gratis. Aku salah seorang yang sering merasa terhibur saat dia melucu di kelas. Kadang rasa capek habis begadang membuat laporan praktikum seolah sirna. Situasi tegang detik-detik menghadapi ujian di ruang kelas cair karenanya. Warga kelas akan merasa kehilangan dan seperti ada yang kurang jika dia tidak masuk kelas. Misalnya karena sakit atau ada urusan tertentu.

Saking cerianya dia, aku dengar ada beberapa orang teman yang jika sedang galau atau punya masalah tertentu, yang entah penyebabnya apa, mereka langsung saja jalan-jalan ke rumah temanku yang lucu itu. Katanya sih untuk mengurangi kegalauan.

Memang aku buktikan, pada saat mengerjakan tugas kelompok bersama dan menginap di tempatnya, temanku itu benar-benar lucu berkali-kali

lipat daripada di kelas. Mungkin inilah alasannya mengapa ada beberapa teman yang menjadikan rumahnya itu sebagai tempat melupakan sejenak masalah yang ada. Dengan demikian, masalah yang tegang jadi lebih rileks dan bisa dihadapi dengan kepala dingin.

Suatu hari aku bertanya padanya, “Kamu pernah sedih atau punya masalah, nggak?”

Dia menjawab masih dengan gaya humorisnya sambil ketawa-ketiwi, ”Ya iyalah.”

“Lalu bagaimana kamu mengatasinya? Kok setiap hari terlihat ceria?”

Kemudian dia bercerita banyak tentang apa yang tidak kuketahui. Dari sana aku menyimpulkan bahwa kita tidak tahu hati orang dan saat punya masalah atau kesulitan sebaiknya tak perlu untuk ditampakkan. Allah Mahatahu. Andai kita tampakkan pun orang yang mendengar masalah kita *toh* tidak akan bisa membantu menyelesaikannya secara optimal. Yang bisa menyelesaikan masalah secara optimal itu adalah kita sendiri, karena kita yang diberi masalah bukan orang lain.

Allah ingin kita yang menyelesaikannya bukan orang lain. Orang lain hanya sekadar membantu jika diperlukan. Kecuali memang kita bercerita pada yang ahlinya misalnya psikiater, psikolog, dan konsultan yang lainnya yang dirasa bisa dimintai pendapat dan menjaga amanah atas masalah yang tengah dihadapi.

Apalagi jika sifatnya pribadi. Tentunya semua ini dilakukan dengan tujuan untuk menyelesaikan masalah.

RENDAH HATI BUKAN BERARTI RENDAH DIRI

Rendah hati adalah sikap yang tidak menampak-nampakkan kelebihan kepada orang lain. Tujuannya agar terhindar dari kesombongan dan menghindari sifat iri dan dengki dari orang lain.

Aku pernah mendengar sebuah pengajian. Di sana disebutkan bahwa menutup aurat wajib, sedangkan menutup kelebihan lebih wajib lagi. Diceritakan bahwa ada orang yang sedang menderita suatu penyakit perut, padahal sudah berobat ke mana-mana belum juga sembuh. Kemudian dia mendapatkan informasi bahwa ada seorang ulama yang bisa mendoakan kesembuhan.

Dari informasi yang didapatkan, maka ia datangi seseorang yang diyakini dapat mendoakan kesembuhannya itu. Setelah berhasil sembuh, maka orang ini memberikan sejumlah emas yang cukup banyak kepada ulama tesebut sebagai ucapan terima kasih. Namun ditolak. Ia sedikit memaksa, tetapi ternyata tetap ditolak.

Akhirnya karena orang itu tetap bersikeras untuk memberikan emasnya, ulama itu mengajak orang tersebut ke pekarangan rumah sambil menutup mata.

Setelah mata dibuka, alangkah terkejutnya ia. Sang ulama itu pun memiliki banyak emas di pekarangan belakang rumah. Yang membuatnya terkejut bukan karena melihat tumpukan emas, namun lebih dari itu yaitu ketika melihat gunung emas di hadapannya.

Kemudian dengan keheranan dia bertanya, "Lalu untuk apa Bapak berkebun di halaman rumah? Bukannya sudah tercukupi kebutuhan Bapak dengan emas ini?

Sang ulama berkata bahwa, "Menutup aurat itu wajib dan menutup kelebihan itu lebih wajib lagi. Aku tidak mau orang lain mengetahui siapa aku yang sebenarnya. Aku ingin mereka mengenal aku hanyalah sebatas orang yang biasa, petani biasa."

Hikmahnya adalah kita tidak boleh menghina orang yang kelihatan secara fisik biasa-biasa saja. Siapa tahu dia adalah wali Allah, orang yang dikasihi oleh Allah Swt. Dari cerita tersebut kita juga dicontohkan untuk menyembunyikan kelebihan. Menurutku ini juga berlaku untuk kelebihan-kelebihan lainnya yang memungkinkan mendatangkan rasa iri dan dengki di hati orang yang mengetahuinya.

Di sisi lain, ada juga yang memperbolehkan untuk memperlihatkan kelebihan dengan tujuan agar orang lain juga ikut termotivasi melakukan hal yang sama, khususnya dalam kebaikan. Misalnya berlomba-lomba dalam sedekah.

Dulu saat masih SMA setiap Jumat hasil sumbangan siswa masing-masing kelas diumumkan. Tujuannya agar masing-masing kelas bersaing dalam hal kebaikan yaitu sedekah. Uangnya itu akan digunakan untuk membantu siswa yang terkena musibah atau siswa yang kurang mampu. Namun semuanya tetap harus ada batasan-batasannya. Jangan sampai hal tersebut justru membuat kita jauh dari rasa rendah hati dan mendekatkan diri pada kecongkakan.

Jadi semuanya kembali lagi kepada niat. Jika niatnya sekadar untuk berlomba-lomba dalam kebaikan, agar orang lain juga termotivasi melakukan kebaikan, maka itu adalah boleh. Tetapi jika niatnya di luar itu, kemungkinan rentan diserang virus riya, sombong, dan merendahkan orang lain.

Bagaimana dengan rendah diri? Rendah diri adalah sikap merasa diri adalah orang yang paling malang dari yang lain. Merasa orang yang paling terakhir, merasa paling terbelakang. Merasa pantas menjadi orang paling bawah. Padahal manusia itu unik dan istemewa.

Allah Swt., menciptakan manusia lengkap satu paket, yaitu ada kelebihan dan ada kekurangan. Lalu mengapa pada sebagian orang bisa percaya diri sedangkan sebagian yang lain merasa rendah diri? Apa yang salah dengan mereka?

Ketika seseorang melihat suatu kelebihan yang ada pada diri orang lain yang tidak ada pada diri kita, maka ingatlah bahwa kita itu diberikan Allah Swt. kelebihan yang berbeda. Saudara kandung yang lahir dari rahim yang sama saja mempunyai kelebihan dan kekurangan yang berbeda.

Coba kita perhatikan lagi diri kita kemudian bandingkan dengan saudara kita yang lain? Sama persiskah? Tentu tidak. Apalagi dengan orang lain yang bukan saudara kita. Berbeda orangtua, beda rahim, beda lingkungan, beda pendidikan, beda latar belakang keluarga dan lain-lain. Tentu akan lebih banyak lagi perbedaannya. Semuanya punya kelebihan dan kekurangan yang unik.

Bayangkan jika Allah memberikan kelebihan yang sama terhadap satu dengan yang lain. Semuanya diciptakan pintar semua misalnya. Maka tidak akan ada yang namanya belajar, mengajar, guru, menuntut ilmu, dan lain-lain.

Bayangkan semua wanita cantik semua, maka salon, perusahaan yang mengais rezeki bergerak di bidang kosmetik pasti tutup semua. Bayangkan kalau semuanya kaya, siapa yang mau bekerja menjadi sopir, petani, nelayan, tukang kebun, dan lain-lain. Kan sudah kaya semua? Ada kaya karena ada miskin, ada cantik karena ada yang tidak cantik.

Mengapa Allah ciptakan perbedaan? Jawabannya seperti lirik lagu Roma Irama, "Agar satu sama lain

bisa saling memerlukan. Agar roda kehidupan bisa berputar berjalan."

Terus terang, setelah aku tahu konsep rendah diri dan rendah hati yang sebenarnya, aku jadi merasa risih saat ada yang menceritakan betapa rendah dirinya ia. Misalnya mengatakan, "Siapalah diriku ini? Aku tidak pantas bersanding dengannya, aku tidak cantik, tidak berpendidikan tinggi, miskin, dan lain-lain."

Tidak hanya itu. aku juga agak risih jika mendengar seseorang yang menceritakan kekurangan dirinya sendiri. Allah saja menutup-nutupi kekurangan kita. Mengapa masih ada yang bangga menceritakan kekurangannya kepada orang lain? "Aku tahu diri kok, aku ini siapa. Aku orang rendahan, miskin, tidak berpendidikan tinggi. Aku ini orangnya pemarah." Dan yang paling sering aku dengar adalah, "Aku tidak cantik."

Lalu apa yang harus dilakukan jika kekurangan yang disebutkan itu memang sesuai fakta dan bukan mengada-ada? Aku rasa tak perlu diungkapkan. Apakah dengan menyatakannya keadaan bisa berubah? Berteriak sekalipun, maka keadaannya akan tetap begitu. Lalu bagaimana supaya kekurangan itu bisa berubah ke arah yang lebih baik? Maka *action* lah, segera ambil langkah awal.

Jika sekiranya seseorang tidak punya pengetahuan yang luas, maka mulailah dengan aktif menambah

ilmu pengetahuan. Banyak pusat-pusat ilmu pengetahuan dan keterampilan ada di sekitar kita.

Jika sekiranya seseorang diamanahi wajah yang standar. Maka tutupilah kekurangan itu dengan meningkatkan kualitas diri dari segi yang lain, misalnya menambah pengetahuan dan keterampilan. Orang yang *smart* akan terlihat lebih menarik daripada orang yang cantik namun tidak *nyambung* saat diajak bicara.

Jika sekiranya belum diberi rezeki berupa kekayaan, maka mulailah berpikir mencari peluang usaha. Mulai dengan modal kecil-kecilan dan jangan hanya sampai pada berpikir, tapi lakukan.

Mulai sekarang katakan "TIDAK" pada rendah diri alias minder. Mengapa?

Rendah diri tidak akan pernah mendatangkan manfaat apa-apa kecuali kerugian. Kerugian yang paling besar adalah kita terjerumus pada golongan orang-orang yang tidak bersyukur, *na`udzubillah mindzalik*. Padahal Allah Swt., menciptakan kita dengan sebaik-baiknya. Lengkap dengan kekurangan dan kelebihannya. Tinggal kita saja yang bagaimana menjalani hidup dan memanfaatkan apa yang telah ditetapkan untuk kita.

Kerugian yang lain adalah orang yang rendah diri sama artinya memvonis diri dengan hal-hal yang sebenarnya berasal dari penilaian diri sendiri, memburukan diri sendiri. Padahal orang lain belum

tentu menilai diri kita seburuk kita menilai diri kita. Sehingga kecil kemungkinan membuka diri untuk menerima hal-hal yang baru yang bisa jadi dapat membawa perubahan kemajuan dalam hidupnya.

Sekarang berbicara pengalaman, apakah aku pernah merasa rendah diri? Tentu saja. Makanya aku berani mengatakan bahwa rendah diri itu tidak enak sekali. membuat kita tersiksa sendiri dan dapat mematikan kreativitas.

Setelah aku mengetahui konsep rendah diri yang sebenarnya, aku baru mengerti bagaimana keburukannya menggerogoti jiwa dan kemudian berusaha mencari solusi atas masalah tersebut. Ibarat seorang dokter yang berusaha mendiagnosis penyakit pasiennya, kemudian mencarikan jawaban atau solusi atas penyakit yang didiagnosis dan berharap agar sembuh.

Begitulah, rendah hati dan berbagai penyakit yang lain perlu kita deteksi dan cari solusinya. Sehingga jika suatu saat kita akan terserang penyakit itu kembali, maka dengan mengetahui konsep itu kita dengan mudah mencegahnya. Bukankah mencegah lebih baik daripada mengobati?

QANAAH BUKAN BERARTI PASRAH

“Tidak perlu bekerja keras, rezekinya ya begini-begini saja. *Wong* sudah ditakdirkan miskin, ya percuma kerja keras.”

Atau, “Percuma belajar, nanti yang peringkat satu juga bukan aku.”

Atau, “Memang kemampuanku sudah sampai di sini, tidak bisa lebih.” Serta ungkapan lainnya yang berarti pasrah. Padahal dalam Islam, kita diajarkan untuk bersifat *qanaah.* Lantas ada yang bertanya, bukankah *qanaah* itu sama dengan pasrah?

Qanaah dan pasrah tentu berbeda. *Qanaah* mempunyai arti rela menerima dan merasa cukup dengan apa yang dimiliki serta menjauhkan diri dari sifat tidak puas dan merasa kurang yang berlebihan.

Namun sebelumnya telah melakukan usaha secara maksimal. Sedangkan pasrah merasa cukup dengan apa yang dimiliki tanpa berusaha maksimal sebelumnya, tanpa mencoba sebelumnya.

Jadi sangat jelas bahwa *qanaah* dalam pandangan Islam bukan berarti pasrah tanpa ada usaha, melainkan bekerja keras penuh semangat dan hasil akhirnya diserahkan pada Allah Swt., penuh dengan rasa syukur. Dengan demikian, jelaslah bahwa *qanaah* dalam hidup sangatlah penting untuk kita.

Abdullah bin Amru ra., berkata, “Bersabda Rasulullah saw., *‘Sesungguhnya beruntung orang yang masuk Islam dan rezekinya cukup dan merasa cukup dengan apa-apa yang telah Allah berikan kepadanya.’*” (HR. Muslim)

Pentingnya *qanaah* dalam hidup adalah menjadikan kita tidak mudah berputus asa, selalu maju

dan tidak tamak. Dengan *qanaah* kita seakan-akan mempunyai filter dalam hidup yang bisa menjadikan kita senantiasa dapat bertahan dalam setiap keadaan, baik itu suka ataupun duka. Hal ini dikarenakan seorang muslim yang mempunyai sifat *qanaah* akan selalu berlapang dada, berhati tenteram, merasa kaya dan berkecukupan, bebas dari keserakahan, karena pada hakikatnya kekayaan dan kemiskinan terletak pada hati bukan pada harta yang dimilikinya.

Bila kita perhatikan banyak orang yang lahirnya tampak berkecukupan bahkan mewah, namun hatinya penuh diliputi keserakahan dan kesengsaraan. Sebaliknya banyak orang yang sepintas lalu seperti kekurangan, namun hidupnya tenang, penuh kegembiraan, bahkan masih sanggup mengeluarkan sebagian hartanya untuk kepentingan sosial.

Dari Abu Hurairah ra., bersabda Nabi Muhammad saw., *"Bukanlah kekayaan itu banyak harta benda, tetapi kekayaan yang sebenarnya adalah kekayaan hati."* (HR. Bukhari dan Muslim)

Sebab hatinya senantiasa merasa berkecukupan, maka orang yang mempunyai sifat *qanaah*, terhindar dari sifat tamak yang cirinya antara lain suka meminta-minta kepada sesama manusia karena merasa masih kurang puas dengan apa yang diberikan Allah kepadanya. Di samping itu, *qanaah* juga berfungsi sebagai bahan bakar yang dapat memunculkan kekuatan batin yang selalu mendorong

seseorang untuk meraih kemajuan hidup berdasarkan kemandirian dengan tetap bergantung kepada karunia Allah.

"Lihatlah kepada orang yang lebih rendah dari kamu dan janganlah melihat kepada orang yang lebih tinggi darimu. Yang demikian lebih layak agar kalian tidak meremehkan nikmat Allah." (HR. Bukhari dan Muslim)

Qanaah itu berhubungan dengan sikap hati atau sikap mental. Oleh karena itu, untuk menumbuhkan sifat *qanaah* diperlukan latihan dan kesabaran. Pada tingkat permulaan, mungkin merupakan sesuatu yang memberatkan hati. Namun jika sifat *qanaah* sudah mengakar dalam diri dan telah menjadi bagian dalam hidup, maka kebahagiaan di dunia akan dapat dinikmati dan kebahagiaan di akhirat kelak akan dicapai.

Demikianlah pentingnya penerapan *qanaah* dalam hidup, yang apabila dimiliki oleh setiap orang dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari akan mendorong terwujudnya masyarakat yang penuh dengan ketenteraman, tidak cepat putus asa dan terhindar dari sifat tamak.

DON'T BE JEALOUS

Sifat yang akrab dengan perempuan yaitu cemburu. Cemburu sifat alamiah yang dimiliki setiap perempuan. Jika tidak pandai-pandai mengelolanya maka akan mengurangi kewibawaan seorang wanita.

Sebab sifat cemburu yang tidak terkontrol bisa jadi akar atau sumber permasalahan yang sangat serius.

Sifat cemburu yang sudah sampai pada puncaknya tak jarang diaplikasikan dalam bentuk marah-marah kepada objek yang dicemburui atau melabrak pihak lain yang dijadikan pemicu cemburu.

Cemburu terbagi dua, ada cemburu buta ada cemburu yang normal. Beda antara keduanya yaitu cemburu yang buta akan mendatangkan masalah, sedangkan cemburu yang normal akan menjadikan suatu hubungan menjadi lebih akrab.

Jika seseorang telah dilanda cemburu buta, maka orang yang berpendidikan tinggi sekalipun terlihat seperti kekanak-kanakan.

Aku pernah mengalami serangan mendadak lewat pesan singkat. Pada suatu pagi aku dikejutkan dengan salah satu isi kotak pesan yang bernada marah-marah tidak jelas. Otakku langsung mencerna ini pesan dari siapa? Mengapa isinya marah-marah? Sempat berulang kali aku membaca untuk meyakinkan apakah yang aku baca itu benar. Ya, ternyata benar.

Ternyata orang itu adalah kekasih dari salah satu rekan kerja di kantor. Jujur dalam pergaulan antara lawan jenis aku sangat memperhatikan batasan-batasannya. Namun setelah membacanya berulang aku bisa menyimpulkan bahwa dia cemburu. dan ini murni cemburu dan salah paham.

Aku kira, siapa pun di dunia ini pasti tidak ingin mencari penyakit, dan sedapat mungkin menghindari penyakit. Namun masalahnya akan berbeda jika kita sudah telanjur terkena penyakit. Padahal sebelumnya kita sudah berusaha menghindar namun akhirnya terkena juga.

Namun dari pengalaman itu aku belajar menjadi lebih peka memahami perasaan orang lain. Ada yang pencemburu, ada yang sangat pencemburu, ada yang mudah tersinggung, ada yang sangat mudah sekali tersinggung. Dari pengalaman itu aku juga lebih hati-hati dalam bersikap baik di dunia nyata ataupun di dunia maya.

Tiap orang beda-beda. Kepala boleh sama bulat, rambut boleh sama hitam namun ketika menghadapi masalah yang sama, maka belum tentu cara memandang masalah dan menanggapinya juga sama. Ketika kita memandang suatu masalah itu kecil namun belum tentu bagi yang lain. Siapa tahu itu adalah masalah yang besar bagi yang lain. Pada saat seperti inilah rasa empati sangat diperlukan. Ya, mencoba mengerti perasaan orang lain.

Kasus cemburu yang paling parah adalah sampai berakhir pada hilangnya nyawa seseorang. Beberapa kasus cemburu yang meninggalkan dampak negatif, misalnya ada yang membuat hubungan kandas, rumah tangganya bubar, kekompakan pertemanan

berakhir, kariernya mandeg, pergaulannya terbatas atau terkekang dan sebagainya.

Saat cemburu, seseorang akan kehilangan kemampuan untuk berpikir realistis. Hanya emosional saja yang ada. Seluruh energi terpusat hanya untuk memikirkan diri dan perasaan sendiri. Merasa tidak diperhatikan dan tidak dicintai sehingga rasa cemburu sedikit demi sedikit menghilangkan kepercayaan. Ingin selalu mengontrol setiap menit, bahkan setiap detik apa yang dilakukan pasangan. Yang jelas saat cemburu inginnya melampiaskan dan pasangan mengerti bagaimana perasan cemburu yang sedang melanda hati.

Sebenarnya apa sih yang menyebabkan cemburu?

Cemburu bisa dipicu oleh krisis percaya diri, merasa diri kurang. Rasa kurang di sini ibarat rentang nilai yang ada 0–10, maka orang yang merasa dirinya kurang merasa memiliki nilai diri yang rendah. Sedangkan orang yang percaya pada diri sendiri, tidak akan mudah dihantui cemburu. Jika kita yakin dengan kelebihan dan kekuatan diri maka tidak ada yang bisa melemahkan kita.

Lalu bagaimana agar rasa kurang pada diri bisa hilang? Dengan memberikan masukan-masukan yang positif kepada pikiran dan diri sendiri. Bukan memenuhinya dengan hal-hal negatif dan curiga yang berlebihan.

Aku punya seorang teman yang tinggal berjauhan dengan suami? Kondisi saat itu mengharuskan mereka *long distance*. Saat ditanya, apa ia tidak takut suaminya berkhianat? Jawabannya, "Aku percaya kok dengan suami, ada Tuhan yang menjagakan suami."

Jawaban yang simpel, padat, dan sangat jelas.

Mengapa aku perlu memasukkan bahasan cemburu dalam buku ini?

Sebab aku tidak ingin kita yang masih belia mudah tumbang hanya karena masalah cemburu yang tidak terkendali. Apalagi yang dicemburui hanya sekadar teman, sahabat, ataupun pacar. Kita bisa melihat dan saksikan betapa banyak kasus cemburu di kalangan remaja yang membawa dampak negatif. Betapa banyak energi terkuras oleh rasa cemburu.

Oleh karena itu, daripada cemburu yang tidak jelas, lebih baik kerahkan energi untuk memaksimalkan potensi diri. Misalnya dengan mengikuti kegiatan yang bermanfaat dan memberi tambahan ilmu.

JAGA *IMAGE* YANG POSITIF

Banyak orang yang tidak suka dengan orang *jaim* (jaga *image*), apalagi *jaim*nya terlalu, berlebihan, kronis. Sampai-sampai tidak bisa menempatkannya pada situasi dan kondisi yang tepat.

Ada juga orang yang menumbuhkan *image* diri yang positif dengan cara yang tidak halal. Misalnya

jaga *image* dengan mencari muka pada atasan dan menjelek-jelekkan orang lain. Ini tentu saja salah. Banyak lagi cara yang dilakukan oleh orang untuk menjaga *image.*

Orang yang repot menjaga *image* adalah orang yang tidak siap untuk mengakui kekurangannya. Orang yang seperti itu adalah orang yang selalu ingin tampil *perfect*. Padahal semuanya sudah tahu bahwa tidak ada orang yang sempurna di dunia ini. Memang perlu kebesaran hati untuk bisa menerima kekurangan diri. Misalnya jika kita berasal dari keluarga yang sangat sederhana berlakulah selayaknya orang yang sederhana. Tidak perlu kita menutup-nutupinya dengan memaksakan diri membeli barang-barang atau produk fashion-fashion yang mewah hanya untuk sekadar jaga *image.*

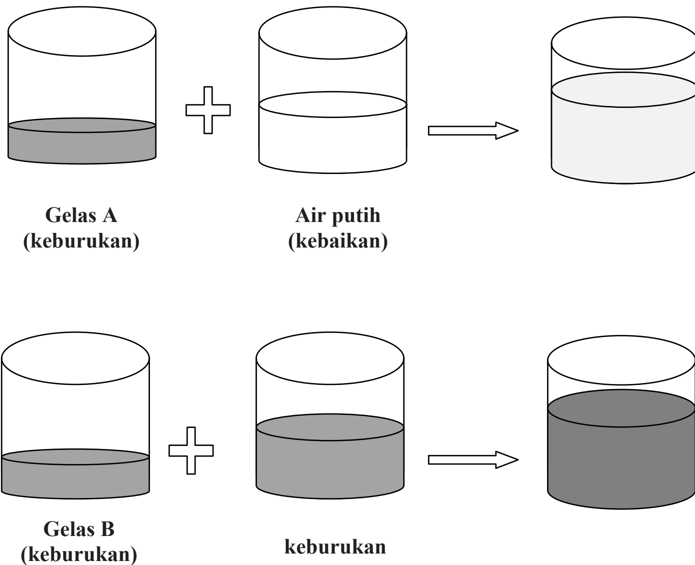
Misalnya wawasan kita memang sempit, akui saja bahwa wawasan kita memang sempit. Tidak perlu menutup-nutupi diri dengan berlaku "sok tahu". Hal ini dapat membuat diri kita sendiri yang rugi. Mengapa? Sebab hal yang demikian justru malah menjauhkan kita dari ilmu pengetahuan. Orang mengira kita adalah orang yang berwawasan luas sehingga membuat orang lain enggan untuk berbagi ilmu dan pengalaman kepada kita. Akhirnya bukannya wawasan bertambah luas, namun malah sebaliknya bertambah sempit.

Lalu pada saat kapan kita di anjurkan *jaim*? Yaitu pada saat menjaga harga diri, kehormatan, dan agama kita.

Sebuah image yang positif tidak serta-merta bisa terbangun dengan sendirinya. Perlu latihan agar menjadi kebiasaan dan menjadi *image* tertentu dalam diri seseorang, dapat menggambarkan seseorang. Hal ini karena sebuah *image* harus seiring dengan sikap dan tutur kata kita selama ini. Jika kita bersikap dan berkata baik, pintar membawa diri dan bersosialisasi tentu *image* yang terbentuk juga *image* yang positif.

PILIH MEWARNAI ATAU DIWARNAI?

Apa makna dari anjuran untuk berkumpul dengan orang-orang saleh? Pernahkah Anda membaca di belakang kemasan zat-zat tertentu misalnya pemutih, jika terminum maka minumlah air yang banyak, agar zat pemutih yang telah terminum itu bisa di netralkan. Zat pemutih bersifat racun jika masuk ke dalam tubuh walaupun sedikit, maka akan berpengaruh terhadap tubuh. Minimal membuat kita mencret dan muntah-muntah. Untuk pertolongan pertama yaitu dengan meminum banyak air. Racun yang sedikit dan membahayakan tubuh itu tadi dapat dinetralkan. Sehingga sifat yang merusak tubuh dapat kita perkecil dan bisa kita hilangkan. Kita bisa lihat ilustrasi berikut:



Gelas A dan B anggaplah suatu keburukan. Kemudian ketika keburukan bertemu kebaikan maka keburukan yang ada akan semakin memudar atau berkurang. Sedangkan gelas B yang bertemu atau bercambur dengan keburukan yang sama akan menghasilkan warna larutan yang lebih gelap. Karena keburukan ketika bertemu keburukan maka yang ada keburukan yang bertambah-tambah.

Itulah hikmahnya mengapa kita dianjurkan untuk berkumpul bersama orang-orang saleh, sebab merekalah sebaik-baik sahabat yang dapat membawa kita kepada keselamatan akhirat.

Ada lagi hadis Rasulullah yang maknanya kurang lebih sama yaitu, *Jjika kau bersahabat dengan penjual*

parfum, maka akan ikut harum. Sedangkan berteman dengan pandai besi, maka Anda akan mendapatkan panas atau hitamnya."

Apakah ini menganjurkan kita untuk pilih-pilih teman? Lantas kita mengisolasi diri dengan orang-orang yang kita anggap di bawah rata-rata atau orang yang kita anggap buruk?

Kita lihat analogi berikut:



Jika gaya dorong antara Ani dan Nurul sama besar yaitu 10 N maka balok tidak akan bergerak (tetap diam)



Jika gaya dorong antara Ani besar 20 N dan Nurul 10 N maka balok akan bergerak ke arah Nurul. Mau tidak mau Nurul harus ikut terdorong. Begitu juga sebaliknya jika gaya dorong Nurul lebih besar maka Ani mau tidak mau ikut terdorong.

Begitu juga dengan seseorang, sebelum memutuskan untuk bergaul dekat dengan seseorang maka sebelumnya lihat profilnya secara umum. Misalnya bertanya kepada orang-orang yang lebih dahulu mengenalnya.

Mengapa?

Apabila orang itu lebih banyak kebaikan atau energi positifnya, maka ketika kita dekat dengan dia akan ada gaya yang membuat kita terpengaruh menjadi baik. Namun jika orang itu sedikit kebaikannya (banyak keburukannya), sementara juga memiliki sedikit kebaikan, maka kita akan kalah. Mau tidak mau kita harus mengikuti yang lebih kuat. Tidak ada pilihan.

Lalu bolehkah kita berteman dengan orang yang sedikit kebaikannya (lebih dominan keburukannya)? Boleh, asal kita harus yakin kitalah yang lebih memengaruhi (dominan) nantinya. Kitalah yang lebih mendominasi, sehingga keburukan yang ada pada diri orang itu kalah dengan kebaikan yang kita miliki. Persiapkan diri kita untuk mewarnai orang, bukan sebaliknya diwarnai.

MENJADI WANITA KAYA RAYA

Wanita Islam yang paling kaya raya dan paling dermawan sepanjang sejarah adalah Khadijah ra., istri Baginda Rasulullah saw. Kita lihat betapa dihormati dan diseganinya beliau pada saat itu.

Sekarang juga banyak Khadijah-Khadijah modern, yang bisa membantu perekonomian rumah tangga bahkan untuk memenuhi kebutuhannya sendiri tanpa meminta kepada orangtua. Tidak hanya sampai di situ, mereka juga tidak segan-segan untuk mendermakan harta mereka bagi kepentingan orang banyak dan kepentingan sosial lainnya.

Wanita dalam Islam seharusnya disantuni dalam arti tidak wajib mencari nafkah. Namun ketika wanita bisa mandiri secara finansial dengan tidak mengabaikan kodratnya sebagai seorang perempuan, maka hal ini tentu saja akan mendatangkan keistimewaan sendiri di mata manusia dan Allah Swt.

Islam tidak mengikat perempuan. Justru perempuan itulah yang mengikat dirinya sendiri, sehingga kreativitasnya tidak berkembang dan tidak produktivitas. Aktivitasnya hanya mendekam di kamar, nonton *infotaintment, shopping* dan aktivitas tidak produktif lainnya.

Seharusnya kita bisa mencontoh Khadijah ra. Beliau sangat produktif dan mandiri. Tidak inginkah kita seperti beliau? Bukankah dengan kekayaan peluang kita bisa berbuat baik lebih terbuka lebar? Menyumbang ini itu, sedekah ini itu. Sebaliknya bukankah kefakiran itu mendekatkan kekafiran?

Ada yang berdalih, buat apa banyak-banyak cari harta, *toh* tidak akan dibawa mati. Memang benar, tapi harta yang banyak di tangan orang yang amanah

pasti akan berbuah kebaikan. Apalagi jika dipakai untuk membantu orang lain, bersedekah dan kegiatan sosial lainnya. Maka justru dengan uang itu kita akan selamat di akhirat. Yang ditanyai sederet pertanyaan panjang adalah orang yang diberi harta namun tidak menggunakan dengan semestinya.

Bedakan antara zuhud dan miskin.

Miskin karena tidak ada pilihan lagi, jadi terpaksa hidup sederhana, dunia meninggalkannya. Sangat ingin bersedekah namun tidak mampu, yang ada malah disedekahi. Memilih puasa Senin-Kamis karena memang tidak mempunyai makanan. Tinggal di rumah yang sangat sederhana karena memang tidak sanggup membeli rumah yang mewah.

Sedangkan zuhud adalah memilih hidup sederhana, walaupun sebenarnya mampu untuk hidup mewah dan enak (meninggalkan dunia). Bebas bersedekah, menuai pahala dari sedekah, menafkahkan harta di jalan Allah Swt. Melakukan puasa Senin-Kamis walaupun banyak mempunyai makanan. Lebih memilih tinggal di rumah yang sederhana, walaupun sebenarnya mampu membeli rumah yang mewah.

Jadi mulai sekarang mulailah kreatif. Misalnya dengan berbisnis online, bisnis kue, bisnis membuat pernak-pernik, dan lain-lain. Minimal untuk memenuhi kebutuhan sendiri kita tidak harus meminta-minta lagi atau bergantung kepada orangtua.

Semoga Allah melebihkan kekayaan kita dalam arti yang sesungguhnya yaitu kaya harta. Semoga kita bisa menjadikan Khadijah ra., sebagai motivasi kita untuk menjadi muslimah yang kaya, sekaligus dermawan sehingga bisa membantu orang lain lebih banyak.

Pernyataannya sekarang, mengapa sulit sekali untuk menjadi kaya? Apa yang salah pada kita?

PERCAYA KEPADA KETETAPAN ALLAH SWT.

Bel tanda pulang berbunyi. Itu artinya sudah saatnya guru dan siswa bersiap pulang. Hujan yang lebat menahanku untuk tidak pulang cepat. Kebetulan juga tidak membawa jas hujan atau jaket, jadi aku pikir "malas ah basah-basahan".

Saat hujannya mulai reda, bergegas aku ke parkiran. Saat hampir sampai ke parkiran ternyata hujannya kembali lebat. Ya sudah akhirnya aku lari menuju sebuah warung. Warung sederhana, bukan kantin. Aku tidak enak kalau hanya sekadar menumpang untuk berteduh, jadi sekalian saja aku pesan teh panas.

"Bibi, pesan teh panas satu ya."

"Waaah, air panasnya habis Bu."

"Oh… ya sudah, tidak jadi. Kalau begitu saya numpang berteduh ya Bi,"sambil senyum.

"Iya, silakan Bu," membalas senyum.

Kemudian bibi itu melanjutkan lagi kalimatnya. “Oh ya Bu, kalau mau minum teh di warung depan ada kok Bu.”

“Hm … malas ah Bi ke depan.”

“Jangan gitu Bu. Ntar kenapa-kenapa lho Bu. Kaya anak saya tuh, baru seminggu yang lalu kecelakaan. Gara-garanya pagi pengin minum kopi tapi nggak sempat. Jadinya gitu.”

Aku mengerti apa yang bibi khawatirkan.

“Jadi Ibu harus sempatkan minum tehnya, meski sedikit,” lanjut bibi dengan wajah yang serius.

“Saya malas ke warung depan Bi. Insya Allah tidak apa-apa. Oh ya, hujannya sudah mulai reda, saya pamit. Makasih banyak ya Bi.”

“Kalau gitu, hati-hati ya Bu. Banyak-banyak ingat saja sama yang di atas.”

“Iya Bi,” sahutku.

Jujur sebenarnya saat itu ada sedikit rasa takut di hatiku, namun tidak begitu mendominasi. Untuk menenangkan diriku sendiri, lantas aku berucap di dalam hati, *Tidak ada hari, bulan, tahun, atau sesuatu hal (benda, orang, tumbuhan atau apa pun itu) yang menyebabkan sial, naas, celaka, dan lain-lain. Semua keburukan atau kesusahan yang menimpa sudah merupakan ketetapan Allah Swt. Hanya gara-gara tidak sempat minum kopi atau teh tidak akan menyebabkan seseorang celaka. Yang ada, kalau kita terlalu meyakini hal itu, maka tanpa disadari, di alam bawah sadar kita*

tertanam kuat bahwa kalau tidak sempat minum kopi atau teh bisa jadi kenapa-kenapa. Ujung-ujungnya membuat kita tidak konsentrasi dalam berkendaraan, dan akhirnya berakibat kecelekaaan. Nauzubillah.

Setelah merasa yakin dan lebih tenang, sambil menyalakan mesin kendaraan aku nengucapkan,"La haula walaquwwata illa billahil `aliyil azdhim (tidak ada daya dan kekuatan melainkan kekuatan Allah)." Alhamdulillah, tidak terjadi sesuatu yang buruk pada diriku.

SEDIH BERKEPANJANGAN

Banyak di antara kita mengaku sudah bertakwa, namun apakah ketakwaan itu diakuai oleh Allah atau hanya kita sendiri yang merasa bertakwa? Sungguh Allah akan menguji hamba-Nya dengan suatu ujian, yang mana jika hamba itu mampu melewatinya dengan sabar maka dapatlah hal itu menjadi salah satu bukti takwa di hadapan-Nya.

"Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar." (QS. Al-Baqarah: 155)

Banyak buku-buku yang menjelaskan hubungan rasa sedih yang mendalam dengan kesehatan fisik maupun psikis seseorang.

Semua tentu pernah merasa terpuruk, menderita di dalam hidupnya. Entah itu disebabkan oleh

kemiskinan, penyakit serius, karena fitnah, ditindas, kehilangan orang yang dicintai, dan lain-lain. Bagaimanapun bentuknya, semua itu adalah masalah yang dititipkan Allah kepada kita untuk diselesaikan.

Maka saat ada masalah ke mana kita harus membawanya? Ke mana kita harus meminta petunjuk? Ya, kembali kepada yang memberi masalah. Kembali kepada Allah bukan berarti kita pasrah, menyerahkan masalah yang ada dalam munajat di malam-malam panjang kita.

Masalah dapat kita gambarkan seperti seorang bos yang memerintah sekretarisnya untuk menyelesaikan suatu tugas yang sulit. Si bos berkata jika tugas ini bisa diselesaikan, maka sekretaris akan mendapatkan bonus tambahan. Mulailah sekretaris mengerjakan tugas tersebut. Pada saat mengerjakan tugas tersebut tiba-tiba sekretaris tersebut binggung apa yang harus dikerjakan selanjutnya, karena kekurangan informasi dan petunjuk.

Lantas apakah sekretaris itu berhenti mengerjakan tugasnya dan tidak pernah menyelesaikannya? Bertanya pada *office boy*? Bertanya pada satpam? Semua pilihan itu tentu hanya akan membuat masalah semakin runyam.

Ketika mendapatkan suatu masalah, yang seharusnya dilakukan sekretaris adalah mencari informasi dan petunjuk mengenai tata cara pengerjaannya yang lebih detail lagi. Kepada siapa? Tentu kepada orang

yang telah memberinya masalah (pekerjaan) yaitu pada bosnya. Setelah mendapatkan petunjuk dan arahan, barulah sekretaris melanjutkan pekerjaannya dan menyelesaikannya.

Selama ini ada yang salah dengan konsep menyerahkan masalah kepada Allah. Kebanyakan dari kita memahami penyerahan masalah yaitu cukup dengan mengadu di malam-malam panjangnya. Padahal penyelesaian masalah tidak hanya sekadar sampai di situ. Namun ada tindakan yang harus dilakukan setelah itu agar masalah bisa diatasi.

Sama halnya ketika seseorang mempunyai masalah tertentu misalnya fobia gelap, lalu menceritakan masalahnya kepada psikiater atau psikolog. Apakah hanya dengan menceritakan masalah kepada psikiater fobianya sembuh? Tentu tidak kan. Tidak cukup sampai di situ, masih ada tahapan-tahapan yang harus dijalankan sesuai petunjuk dan arahan psikiater sampai masalahnya selesai atau sakitnya sembuh.

Ingat, semua pertanyaan ada jawaban, semua masalah ada solusi. Sehingga tidak perlu kita bersedih hati berkepanjangan. Bersedih hati yang berkepanjangan akan hanya menyeret kita mengingkari *qadha* dan *qadar*nya Allah, *na`udzubillah.* Seseorang yang sedih hati berkepanjangan, berarti sama dengan tidak menerima *qadha* dan *qadar*nya Allah.

Orang yang tidak menerima *qadha* dan *qadar*nya Allah berarti tidak mengimani rukun iman yang keenam. Apakah masih patut menginginkan selamat di akhirat sedangkan kita sendiri belum beriman secara sempurna?

Sebagai manusia biasa tentu alamiah dan hal yang sangat wajar jika saat mendapatkan suatu cobaan berat kita mengalami keterpurukan. Tetapi segeralah bangkit dan selesaikan masalah itu dengan tuntas. Tidak ada masalah yang besar, sebab kita memiliki Allah Yang Mahabesar.

PESAN DARI SEORANG LAKI-LAKI

Saudariku, tahukah bahwa Islam sangat memuliakan kita sebagai perempuan. Tidak hanya itu, laki-laki pun sangat menghargai kita.

Memang banyak berita yang kita dengar atau lihat tentang kasus pelecehan terhadap perempuan. Namun jumlah laki-laki yang menghargai perempuan juga banyak jumlahnya. Tetapi mereka tidak terekspos.

Apa motivasi mereka? Sebab Islam mengajarkan bahwa laki-laki yang paling baik adalah laki-laki yang paling menghargai dan berbuat baik terhadap perempuan.

Dalam buku *Inner Beauty, Tips Cantik Dunia Akhirat* karya DR. Khalid Jamal, terdapat sebuah pesan penting untuk kita. Berikut, aku tulis ulang di bagian

ini. Semoga pesan beliau ini membuat hati kita yang masih tertutup bisa terbuka menerima kebenaran.

Seandainya perempuan yang melakukan hubungan haram itu berpikir secara logis dalam dirinya dan diajukan pertanyaan "Apa yang diinginkan pemuda itu? Apa yang mendorongnya kepada hubungan tersebut? Apa yang ia katakan kepada teman-temannya ketika bertemu mereka? Dan apa yang mereka perbincangkan tentang diriku?"

Sungguh, aku berkeyakinan wahai putriku, bahwa perempuan ketika menghapus angan dan khayalan emosional dari pikirannya, maka ia akan berkata dengan lantang bahwa sesungguhnya, keinginan dari laki-laki itu adalah nafsu syahwat.

Wahai putriku. Ketika sendiri, para pemuda yang sesat itu akan menertawai gadis-gadis yang berhasil mereka tipu, atau atas perempuan-perempuan yang terpedaya oleh janji-janji palsu dan kata-kata gombalnya.

Sesungguhnya, Allah itu Mahabijaksana dan Maha Mengetahui. Semua yang Ia ciptakan ada hikmah di baliknya, baik yang manusia ketahui atau tidak. Allah telah berkehendak dengan kebijaksanaan-Nya untuk menjadikan perempuan mempunyai athifah (perasaan) yang meluap-luap. Perasaannya akan cepat bereaksi dengan rangsangan yang diberikan untuk menghasilkan dorongan yang mengarahkan sikap dan tingkah lakunya.

Ketika perempuan terpikat oleh seseorang, baik dekat atau jauh, maka apa yang terjadi? Lihat, ketika seorang gadis tergila-gila kepada seorang artis, ia menunggu

dengan cemas dan gelisah di depan TV agar dapat melihat dan mendengar ucapannya. Namun, ketika gambarnya lenyap dan suaranya tidak terdengar lagi, maka merebaklah perasaan gundah dan galau dalam dirinya. Perempuan yang sudah tergila-gila kepada seorang laki-laki akan siap meninggalkan sekolahnya demi bertemu dengannya dan mengabaikan urusan rumah tangganya demi janji dengannya.

Sesungguhnya semua perasaan emosional yang menggebu-gebu dan tersia-siakan ini akan mengalir keras, lalu menenggelamkan perasaan-perasaan kebaikan dan kepatuhan terhadap orangtua yang tidak mempunyai tempat lagi di hatinya. Semua rasa cintanya ia berikan kepada kekasihnya yang ia kagumi.

Lalu mengapa Allah memberikan perasaan yang meluap-luap kepada perempuan? Di antaranya adalah untuk menjaga berlangsungnya kehidupan suami istri yang harmonis, sehingga mampu mendidik anak-anaknya dengan baik agar kelak menjadi anak yang saleh.

Wahai putriku, ketika kamu kembali ke rumah dan merebahkan diri di atas tempat tidur, coba bayangkan sejenak rupa perempuan salehah yang menawan, yang jauh dari kemaksiatan. Kemudian, bandingkan perempuan tersebut dengan perempuan lain yang berakhlak buruk dan sering melakukan hal-hal yang diharamkan. Demi Allah ... pikirkan, perempuan manakah yang hidupnya lebih tenang dan lebih mantap? Manakah yang lebih utama mendapatkan pujian dan sanjungan?

Tulisan ini tentu tidak bermaksud menggurui, namun menasihati diri sendiri dan saling mengingatkan. Semoga kita bisa mendapatkan kecantikan yang abadi, yang tidak lapuk termakan oleh waktu. Cantik dunia akhirat.

BABY IS A GOOD TEACHER

Anak kecil matanya bening berbinar-binar. Sebening itulah hati mereka. Jika memandangnya hati kita pasti menjadi senang. Anak kecil senyum dan tertawanya sangat lepas, tentu saja tulus dan ikhlas, tidak ada istilah senyuman sinis. Sehingga membuat orang-orang yang melihatnya menjadi gemas dan ingin sekali mencubit manja atau mencium pipinya.

Anak kecil selalu ceria tanpa beban hidup, jadi tidak ada anak kecil mengalami depresi. Anak kecil selalu optimis dengan apa yang sedang atau telah ia kerjakan. Ia juga tidak tahu apakah ia akan gagal atau berhasil, yang penting ia mencoba dan terus mencoba.

Anak kecil juga tidak munafik, ia selalu jujur. Jika ia suka, maka ia akan bilang suka, jika ia benci, maka ia akan bilang benci. Jika ia ingin sesuatu, ia bilang ingin ini, itu dan sebagainya. Jika ia marah, maka ia akan marah atau menangis.

Anak kecil selalu bersemangat dalam menjalani hidup. Ia sangat hiperaktif ke sana dan kemari, berlari, menari, bernyanyi, tertawa dan juga loncat-

loncat. Ia hanya akan diam jika ia sedang sakit. Anak kecil selalu menurut apa kata orangtuanya. Walaupun ada beberapa kasus anak kecil yang suka membantah. Mungkin hal ini terjadi karena kurang contoh atau teladan di dalam rumah, atau bisa juga faktor lingkungan misal TV.

Anak kecil adalah salah satu guru yang terbaik untuk kita. Kadang kita perlu belajar tentang arti hidup dari keluguan dan kepolosan mereka. Anak kecil sudah sangat cukup memberi kita contoh, betapa berharganya hidup ini. Jadi, tidak ada alasan untuk meratapi hidup. Mereka sudah cukup untuk membuka mata, hati dan pikiran kita, bahwa hidup itu indah.

OPTIMIS

Salah satu penyebab seseorang pesimis karena dia didominasi oleh otak kiri. Sedangkan orang yang optimis lebih didominasi oleh otak kanan. Begitu pendapat yang dikemukakan Ippho Santosa dalam bukunya.

Orang yang berpikir dengan otak kiri akan lebih realistis. Misalnya, semakin banyak kita memberi, maka semakin berkurang kekayaan kita. 10 – 1 = 9. Sehingga mereka menganut prinsip "Pelit pangkal kaya". Namun untuk orang yang cenderung memakai otak kanan, ia berpikir sebaliknya, yaitu sema-

kin kita memberi semakin kita untung. Hal yang bertolak belakang dengan logika, 10 – 1 = 9 + 10 = 19.

Orang yang didominasi otak kiri, setiap melakukan sesuatu pasti dengan perhitungan dulu. Misalnya jika aku hanya seorang yang miskin maka tidak mungkin bagiku bisa naik haji dan memberangkatkan orangtua.

Oleh karena terlalu didominasi oleh otak kiri, maka impian yang kita miliki pun alakadarnya. Minimal bisa memberi makan keluarga dengan makanan yang halal sudah sangat bersyukur. Orang yang menggunakan otak kanan tidak terbatas sampai di situ jika melakukan sesuatu. Mimpinya seolah terlihat tidak realistis. Namun karena keyakinan yang kuat dan keinginan yang sangat, rasa optimis yang besar bisa sampai ke tanah suci akhirnya semesta mendukung, Allah mengabulkannya.

Bukankah prasangka Allah Swt., berdasarkan prasangka hamba-Nya?

Ketika 180 orang mampu menaklukkan 6 juta orang, maka untuk otak kiri ini tentu tidak masuk akal, tidak imbang, tidak adil. Jelas yang sedikit akan kalah. Namun tidak untuk otak kanan. Otak kanan masih tetap optimis bisa menang walaupun hanya punya prajurit yang sedikit. Fransisco Fizaro yang berasal dari Spanyol hanya ditemani 180 prajurit, ternyata mapu melumpuhkan Peru yang berpenduduk 6 juta.

Namun ingat, optimis di sini bukan berarti tanpa persiapan dan strategi. Misalnya seseorang ingin masuk surga, tapi tidak pernah menjalankan ibadah dan tidak menghiraukan perintah Allah. Apakah akan optimis masuk surga? Tentu tidak! Ada orang yang malas-malasan belajar, apakah orang ini optimis akan dapat peringkat satu? Tentu tidak!

Jadi tugas kita adalah melakukan persiapan sebaik-baiknya dan optimis. Bukan berdiam diri.

JANGAN BIARKAN DIRIMU TUMBANG KARENA PUJIAN

Tak dapat kita pungkiri bahwa kaum Hawa senang dengan pujian. Pujian kadang terlontar begitu saja saat kita melihat sesuatu yang membuat kita kagum, atau melihat sesuatu kelebihan pada diri orang lain yang tidak ada pada diri kita.

"Masya Allah kamu cantik banget."

"Wah, kamu genius sekali."

"Aku iri lho sama kamu yang bisa istikamah puasa Senin-Kamis."

"Kamu itu ahli ibadah banget, shalat sunah diborong semua."

Dan lain sebagainya bentuk pujian yang serupa.

Sebelum kita memuji, sebaiknya kita pikirkan lagi apa maksud dari pujian tersebut ditujukan?

Benarkah hanya untuk mengagumi ciptaan Allah?

Bagaimana dengan yang dipuji? Apakah yang dipuji mampu menjaga hati?

Sebagai renungan mari kita simak cerita berikut, yang aku kutip dari buku *Bidadari Bumi*. Cerita ini tentang Hubabah Bahiyah. Kisah ini adalah kisah nyata yang ditulis langsung berdasarkan pengalaman penulisnya yaitu Halimah Alaydrus.

Pernah Hubabah Bahiyah ditanya mengapa beliau menampik pujian orang lain. Bukankah lebih arif menerimanya sembari berharap Allah Swt., menjadikan kita lebih baik dari persangkaan mereka?

Beliau menunduk dan kemudian berkata, "Tak ada yang lebih mengetahui diri kita sendiri. Dan kau tahu dinding penghalang terbesar antara manusia dean Tuhannya adalah hawa nafsunya sendiri. Hawa nafsu kita mudah sekali terlena dengan apa yang diharapkannya. Pujian adalah salah satunya. Tatkala hawa nafsumu kenyang dengan pujian, dia pun menjadi kuat. Ketika dia kuat, engkau akan menjadi kesulitan mengalahkannya."

"Tapi para ulama kita tersenyum kepada yang memujinya, dan mendoakan orang yang meminta doa kepada mereka," sanggahku

"Mereka adalah orang-orang yang kuat dan mereka telah menang. Sudah bukan lagi seperti kita yang masih berada di medan pertempuran."

Kedudukan yang tinggi juga tidak membuat beliau ingin diperlakukan spesial.

Kulihat beliau telah selesai makan dan seseorang bersiap di sampingnya hendak mencucikan tangan beliau dengan menuangkan air di mangkuk tempat cucian tangan yang telah disediakan. Namum beliau menolaknya dengan halus dan memilih berdiri menuju wastafel untuk mengantre cuci tangan di sana.

*Aisyah tidak pernah memuji dirinya sendiri dan ia tidak suka dipuji. Ketika Aisyah sakit menjelang wafat, Ibnu Abbas datang untuk menemuinya. Tetapi Aisyah tidak mau memberi izin karena ia tahu bahwa Ibnu Abbas datang untuk memujinya. Setelah orang-orang membujuknya, barulah Aisyah mengizinkan Ibnu Abbas untuk menemuinya. Ketika Ibnu Abbas masuk dan mulai memuji-mujinya, Aisyah segera berkata, "Sungguh aku berharap menjadi sesuatu yang tidak berarti dan dilupakan orang." (*HR. Ahmad dan Hakim*)*

Coba ingat-ingat lagi apakah kita pernah memuji seseorang berlebihan? Sungguh kita benar-benar tidak tahu bagaimanakah hati mereka yang dipuji. Jika kita memiliki perasaan bersalah yang sama atas ketidaktepatan kita dalam menempatkan pujian, maka ucapkanlah dalam hati, kata-kata ini, "Maafkan aku wahai saudariku. Kadang lidah ini berlebihan dalam memujimu. Selalu saja ingin memuji dan memujimu. Tanpa aku tahu bahwa hatimu bergejolak karena pujianku. Hatimu ingin tetap tunduk dalam tawadu, namun aku datang dengan pujian menerbangkan ketawaduanmu sedikit demi sedikit hingga

akhirnya hatimu berantakan. Maafkan aku saudariku."

Lalu bagaimana sikap kita jika menemui sebuah kekaguman? Ke manakah pujian harus ditujukan?

Alhamdulillah, "segala puji hanya bagi Allah". Cukuplah kita mengagumi seseorang hanya dalam hati dan kembalikan rasa kekaguman kita hanya pada Allah Swt. Bukankah itu lebih baik, daripada kita utarakan pujian kita dan lantas akan melenakan hati saudari kita. Siapa yang tahu hati seseorang.

WANITA YANG ANTI KELUH KESAH

Hentikan keluh kesahmu dan air yang mengalir keluar dari mata indahmu itu. Ia terlalu berharga untuk dibiarkan keluar hanya untuk meratapi kehidupan yang tak selalu berpihak padamu. Tak sadarkah bahwa kau pasti bisa melewatinya? Tak sadarkah bahwa kau lebih kuat dari yang kau kira saudariku? Simpan air matamu itu dan gunakan hanya untuk membasuh dosa-dosamu dalam munajat di keheningan malam-malam panjang.

Betapa banyak saudari kita mengeluh. Entah itu karena kelelahan, entah karena kesakitan, entah karena kebosanan, dan karena kondisi-kondisi lain yang memojokkan. Namun apakah kita menyadari bahwa mengeluh adalah suatu kelemahan? Kelemahan yang bisa menjangkiti orang lain. Begitu juga dengan semangat. Orang yang bersemangat, sadar atau tidak

sadar akan menularkan semangatnya kepada orang lain.

Berikut adalah kisah nyata dari seorang wanita salehah yang hidup di akhir zaman. Walaupun tidak pernah bertemu langsung dengan orang yang dimaksud dalam cerita di bawah ini, namun aku sangat beruntung bisa membaca penggalan kisah hidup beliau yang juga aku kutip dari buku *Bidadari Bumi.*

Ziarah rutin biasa kami adakan di akhir Syakban menjelang Ramadhan. Kali ini Hubabah Bahiyyah *ikut serta bersama kami. Makam-makam waliyullah kami kunjungi dari yang terdekat di sekitar kota Tarim seperti Zambal dan Furait hingga ke Syeiun, makam Al Habib Ali Al Hasbyi pengarang Mauled Simtud Duror yang terkenal itu. Ziarah kami berakhir di sore hari saat matahari menyorot mata dan kelelahan benar-benar membuat lunglai langkah kami. Padahal ziarah terakhir kami adalah ke makam Al Muhajir Ahmad bin Isa yang untuk menuju ke makam beliau kami harus menaiki anak tangga yang jumlahnya hampir dua ratusan.*

Kelelahan membuat kami terlibat diskusi apakah kami akan menaiki anak tangga itu ataukah cukup membaca doa ziarah dari bawah saja.

"Bukankah Allah Mahatahu. Dia pasti memaklumi kelelahan kita," kata salah seorang teman sembari meluruskan kakinya bersandar di sebuah tembok

Namun belum selesai hasil diskusi kami putuskan, kami lihat Hubabah Bahiyah tengah menaiki anak tangga

dan beliau sudah sampai seperempat perjalanan. Maka tanpa pikir panjang, kami pun bergegas menyusul beliau. Bagaimana mungkin kami yang masih muda memutuskan untuk menyerah sementara Hubabah Bahiyyah yang nyaris seabad umurnya dengan penuh semangat menaiki anak tangga tanpa lelah.

Hari ini kami mendapatkan satu pelajaran berharga dari beliau, bahwa kekuatan fisik bisa kita kerahkan secara optimal jika kita memiliki kekuatan semangat dari jiwa kita.

Mengeluh tidak akan pernah mengubah keadaan menjadi lebih baik. Jika kita mendapati keadaan yang memojokkan kita, keadaan yang membuat kita merasa lelah, keadaan yang membuat air mata selalu mengalir, bagaimanakah caranya agar kita tetap bisa bertahan serta mengahadapi dengan senyum keindahan? Mintalah kekuatan kepada Allah Swt., Allah yang Mahakuat.

La haulaa wala quwwata illa billah, tiada kekuatan dan daya selain daya dan kekuatan Allah Swt. Teringat diri ini yang kadang tiada sadar mengeluh dan mengeluh. Memang manusia diciptakan lengkap dengan kekurangannya, yaitu salah satunya adalah sifat keluh kesah,

"*Sesungguhnya manusia diciptakan berkeluh kesah lagi kikir.*" (QS. Al-Ma'arij: 19)

Namun bukan berarti membenarkan kita untuk selalu berkeluh kesah. Karena memang keluh kesah

adalah sifatnya manusia, maka hendaklah berkeluh kesah hanya kepada Allah Swt. Bukan berkeluh kesah kepada makhluk.

Berapa banyak keluh kesah yang sudah pernah kuucapkan? Aku lahirkan? Maafkan aku yang selalu mengeluh saudariku, kadang-kadang aku mengeluh untuk hal-hal yang sangat sepele. Maafkan aku jika selama ini telah menularkan virus kelemahan padamu. Aku akan belajar untuk tidak mengeluh lagi.

TUTUPI KEKURANGAN SAUDARAMU, KEKURANGANMU AKAN DITUTUPI OLEH ALLAH

Bagaimanapun bentuk penilaian manusia terhadap manusia lainnya, tetap saja ada hal-hal yang paling sensitif. Lebih-lebih penilaian tersebut berkenaan dengan kekurangan yang dimiliki.

"Sepertinya kamu tidak cocok deh jadi penulis, tulisan kamu picisan."

"Aku yakin kamu pasti tidak akan sanggup kalau bekerja di sini."

Dan penilaian-penilaian lain yang bermakna kurang lebih sama. Penilaian yang bermuatan negatif dan pesimis, sadar atau tidak akan membuat objek penilaian yang lemah hati dan niatnya akan mudah patah arang. Padahal setiap orang punya kemampuan untuk melakukan segala sesuatu. Kadang dari ucapan dan tingkah laku, baik sengaja atau tidak

sengaja dapat memicu terungkapnya kekurangan orang lain.

"Kalau miskin ya terima saja, jangan berharap lebih. Bisa makan saja sudah untung."

Ya Allah Ya Rabb, jaga lidah kami agar tidak berkata yang demikian. Jaga lidah kami agar tidak pernah melontarkan penilaian-penilaian yang negatif dan bermuatan pesimis. Hati siapa yang tidak teriris mendengar hal itu.

Sebelum menilai kekurangan orang lain, posisikan dahulu diri kita menjadi objek yang dinilai. Kira-kira sakit hati tidak? Ya jelaslah sakit hati, sedih. Seharusnya kekurangan kita ataupun saudari kita bukan dijadikan bahan perbincangan, namun untuk ditutupi. Juga bukan untuk dinilai. Siapakah diri ini sehingga memantaskan diri menilai kekurangan orang lain? Bukankah diri ini juga punya kekurangan?

Berikut adalah analogi yang mungkin dapat membuat kita berpikir, bahwa walaupun kita tidak menilai jelek atau kekurangan orang lain dengan perkataan, kadang sikap kita justru lebih menyakitkan.

Tak dipungkiri setiap hari Lebaran baik itu Lebaran Idul Firi atau Idul Adha khususnya di kota-kota besar, orang-orang miskin harus berdesak-desakan hanya sekadar untuk mendapatkan amplop ataupun sekantong kecil daging kurban yang tidak seberapa. Rela menunggu berpanas-panasan, berlama-laman

antre. Sekali lagi hanya untuk sebuah amplop dan sekantung daging yang tidak seberapa.

Sekilas pemandangan itu adalah pemandangan yang biasa. Namun apa jadinya jika yang menjadi mereka adalah kita? Lalu tiba-tiba terdengar di telinga celetukan pedas yang mungkin bisa membuat merah telinga.

"Memangnya orang Islam tidak pernah makan daging ya? Jadi rebutan segala." Lalu bagaimana perasaan Anda? Apakah merasa terhina atas penilaian tersebut?

Aku juga heran, apakah benar-benar tidak ada cara lain membagi daging atau amplop dengan cara lebih sopan?

Dengan menghindari kemungkinan berdesak-desakan tersebut setidaknya kita bisa menutupi kekurangan saudara kita. Tidak ada satu orang pun di muka bumi yang bangga dengan kekurangan, kemelaratan hidup. Jadi, jangan tambah mempermalukan mereka dengan cara menyuruh mereka datang berbondong-bondong ke suatu tempat hanya untuk mengambil sesuatu yang harganya tidak sebanding dengan harga diri mereka.

Coba kita perhatikan lagi, bukankah ini adalah fakta yang terjadi? Tanpa kita sadari perbuatan kita itu dapat menimbulkan penilaian buruk terhadap saudara kita, khususnya umat Islam.

TETAP STABIL

Masih ingat teori evolusi Lamarck, yang menyatakan bahwa organisme yang mampu bertahan dan beradaptasi saja yang dapat tetap hidup atau eksis. Itu berlaku juga untuk kita, setiap manusia masing-masing mempunyai kekurangan dan kelebihan. Juga mempunyai masalah yang bisa jadi sama bisa jadi juga berbeda. Yang jelas, namanya orang hidup pasti mempunyai masalah. Dan itu harus dihadapi.

Betapa banyak orang yang oleng dan hampir tenggelam karena tidak bisa dan tidak mampu menghadapi suatu masalah. Mudah putus asa, padahal kita diajarkan untuk tidak pernah berputus asa dari rahman Allah Swt.

Bagaimana agar hidup kita tetap stabil dan kapal kehidupan kita tidak gampang oleng? Kita harus punya konsep diri sebagai pegangan.

Sebuah novel atau cerita pendek akan hidup dan bagus kisahnya jika memenuhi unsur W5H (*what, when, why, where, who, how*). Begitu juga dengan manusia.

Bukankah setiap manusia yang hidup di dunia ini adalah penulis? Penulis cerita masing-masing episode kehidupan setiap harinya? Oleh karena itu, agar cerita kehidupan yang kita lalui ini bagus dan terarah serta tidak mudah goyah karena ujian dan godaan. Maka dalam kisah kita seharusnya juga memiliki unsur W5H tersebut.

What? Apa yang dilakukan dalam hidup? *Why we live*? Mengapa kita hidup?

"Dan Aku tidak menciptakan jin dan manusia selain untuk beribadah kepada-Ku." (QS. Adz-Dzariyat: 56)

Where do we live? Di mana dan ke mana kita hidup? Dunia tempat kita hidup dan mengumpulkan amal. Akhirat tempat kembali dan menuai amal.

Who am I? Siapa diri ini? Diri ini adalah hamba Allah Swt., yang hidupnya bergantung pada Allah Swt. Sehingga dalam hidup tidak ada pilihan kecuali mematuhi aturan-Nya dan menjauhi larangan-Nya.

How do we live? Bagaimana kita hidup? Apakah kita menjalaninya dengan penuh kemaksiatan, kemungkaran atau sebaliknya mengisi kehidupan dengan hal-hal yang positif

Semua pertanyaan mendasar itu harus selalu kita ingat. Agar dalam setiap tindakan yang kita ambil kita tidak akan salah langakah. Orang yang baik juga memiliki *planning, organizing, actuating* dan *controlling* sehingga punya tujuan yang jelas. Ia selalu menganalisis kekuatan, kelemahan, dan peluang yang dimilikinya. Tetapi ia tetap yakin ada variabel lain di luar kekuatannya, yaitu kekuatan Allah Swt., yang Maha Menentukan. Jadi, ketika semua usaha telah ia laksanakan dengan sungguh-sungguh tapi mengalami kegaagalan, maka ia akan mengembalikan semuanya kepada Allah Swt. Itulah yang dinamakan tawakal. Sehingga orang yang

mempunyai konsep diri tidak akan mudah goyah dalam menghadapi berbagai bentuk cobaan.

ANTARA BOROS, HEMAT, DAN PELIT

Jangan terlalu sempit mengartikan boros. Boros tidak hanya menghambur-hamburkan uang untuk hal-hal yang tidak perlu. Bahkan tanpa sadar, kita sebenarnya juga sering melakukannya.

Jika kita sudah punya sandal jepit, tak perlu lagi membeli sandal jepit sampai 10 bahkan 15 pasang. Walaupun harganya murah dan uang kita lebih dari cukup untuk membelinya. Namun apakah kaki kita yang hanya dua ini mampu memakai semuanya? Tidak kan? Cukuplah mempunyai satu sampai dua pasang saja. Pada saat menggunakan air pun, jika memang dua sampai tiga ember saja sudah cukup untuk membersihkan badan, mengapa harus lebih dari itu? Bukankah itu boros namanya?

Aku punya teman yang sangat ingin mengerem hobi belanjanya yang berlebihan. Dia suka koleksi bros cantik dan imut. Setiap kali melihat bros yang cantik dan imut dia ingin membelinya. Saat itu dia bicara pada dirinya sendiri, seolah-olah menasihati "Ingat kata nabi, membeli sesuatu itu utamakan yang penting dan bermanfaat." Kata-kata seperti itu diulangnya sendiri dan sesekali melirik sambil tersenyum kepadaku. Akhirnya bross yang sudah dipegangnya dia kembalikan ke tempat asalnya. Dia

tidak jadi membeli. Itu aku terapkan juga saat aku sedang berbelanja.

Intinya untuk mengerem hobi belanja yang berlebihan, kita harus menayakan pada diri apakah yang aku beli ini “penting” atau hanya sekadar “ingin”? Juga harus kita ingat ketika ingin membelanjakan uang secara berlebihan untuk hal-hal yang tidak perlu, bahwa ada sebagian hak orang lain pada harta kita. Lagi pula boros juga dilarang dalam ajaran kita. Bukankah boros itu temannya setan?

Bagaimana dengan hemat dan pelit? Ada yang bilang antara keduanya tidak ada bedanya. Sulit dibedakan. Ada juga yang bilang beda-beda tipis. Ungkapan itu hanya menggambarkan betapa minimnya pengetahuan tentang pengertian hemat dan pelit.

Hemat adalah suatu sikap yang tidak membuang-buang harta, tenaga, pikiran hanya untuk sesuatu yang tak bernilai atau sia-sia atau tidak ada manfaatnya. Bisa dikatakan hemat adalah kebalikan dari sifat boros. Sedangkan pelit adalah sifat yang tidak mau mengeluarkan sesuatu yang dia miliki baik pikiran, tenaga, maupun harta untuk kepentingan orang lain maupun orang banyak. Ada pelit yang sudah akut. Jangankan untuk orang lain, untuk keperluan diri sendiri saja pelit.

Aku pernah punya teman kos yang menu makannya lebih sering nasi ditambah mi instan tanpa sayur tanpa lauk. Kadang-kadang bahkan mi instan saja.

Bukannya tidak mampu membeli, tapi uang yang dia miliki lebih dia peruntukan untuk membeli tas-tas kesukaannya.

Dia juga pernah mengatakan,"Maaf ya, aku tidak bisa membagi pada kalian. Untuk diriku sendiri saja aku pelit, apalagi untuk orang lain." Aku hanya tersentak di hati mendengar ucapannya.

"Katakanlah, 'Kalau seandainya kamu menguasai perbendaharaan-perbendaharaan rahmat Tuhanku, niscaya perbendaharaan itu kamu tahan, karena takut membelanjakannya.' Dan adalah manusia itu sangat kikir." (QS. Al-Isra': 100)

YANG CANTIK YANG MELETAKKAN SESUATU PADA TEMPATNYA

Pernahkah kalian memikirkan planet yang mengorbit pada lintasannya masing-masing? Atau mengapa hidung kita diciptakan di wajah bagian depan?

Secara alami, semua benda yang ada di alam telah diatur oleh Sang Maha Mengatur dan diletakkan pada tempatnya yang paling tepat. Selayaknya, kita sebagai makhluk yag diberikan akal juga mencontohnya. Kita berusaha meletakkan sesuatu sesuai dengan tempat dan fungsinya. Menggunakan akal untuk berpikir, hati untuk menyaring dan merasakan serta nafsu sekadar untuk mempertahankan kehidupan. Perasaan tidak diperturutkan. Nafsu tidak diletakkan di depan akal dan perasaan.

Jika menaruh barang sekecil apa pun hendaknya dikembalikan pada tempatnya Jika tidak, akan merepotkan kita sendiri pada saat akan menggunakan kembali. Waktu akan banyak terbuang percuma hanya sekadar mencari barang yang terselip entah di mana. Belum lagi rasa jengkel yang kita rasakan.

Padahal untuk meletakkan sesuatu pada tempatnya hanya memerlukan waktu yang singkat dan tidak terlalu lama jika dibandingkan dengan waktu yang kita habiskan untuk mencari-carinya nanti gara-gara keteledoran kita.

Tidak hanya benda, bahkan emosi pun harus kita letakkan pada tempatnya. Jangan sampai kita salah, melahirkan emosi berlebihan. Akibatnya akan kembali pada diri kita sendiri kelak.

Oleh karena itulah, Islam mengatur agar kita menempatkan emosi pada tempat atau jalur yang tepat. Misalnya bagaimana marah yang diperbolehkan? Bagaimana cinta yang diperbolehkan? Bagaimana sedih yang diperbolehkan? Jika kita tidak mengetahui hal ini, tentunya kita akan kesulitan mengendalikan emosi kita. Dengan begitu, setan mudah mengendalikan emosi kita dan menuntunnya kepada kesesatan dan terjerumus pada penyesalan yang paling dalam.

Bagaimana kita menempatkan emosi berupa marah? Marah diperbolehkan ketika agama kita diganggu, minimal kita membenci perbuatannya dalam

hati. Bukankah yang demikian itu selemah-lemah iman seorang muslim?

Ketika marah melanda kita, ingat-ingat lagi betapa istimewanya orang yang dapat menahan amarahnya. Ketika marah mulai melanda, maka sebisa mungkin kita bershalawat. Kalau perlu berwudhulah lalu rendahkan posisi tubuh dari berdiri menjadi duduk. Atau dari duduk menjadi berbaring.

Bagaimana kita menmpatkan emosi berupa kesedihan? Betapa banyak ayat-ayat Al-Qur'an yang memerintahkan kita untuk tidak bersedih. Dari sini kita simpulkan betapa Allah tidak menganjurkan kita untuk bersedih kecuali menangisi dosa-dosa.

Bagaimana kita menempatkan emosi berupa cinta? Ketika cinta tidak berada pada jalurnya yang tepat apa yang terjadi? Orang yang dicintai seolah-olah adalah yang paling sempurna dan ini membuat logika menjadi tumpul sehingga tidak bisa lagi membedakan mana yang salah mana yang benar. Orang yang dicintai meskipun sikap dan kelakuannya sangat bertolak belakang dari ajarang agama, namun ternyata karena cinta semua itu seolah tidak menjadi masalah.

Berbeda ketika kita memandang seseorang tanpa ada rasa cinta, artinya lebih objektif. Ketika dia salah, maka kita sampaikan salahnya. Ketika benar ya benar.

Nabi telah mencontohkan bagaimana caranya agar logika kita tidak tumpul akibat cinta. Betapa cintanya

beliau terhadap anaknya Fatimah, namun pada suatu kesempatan beliau bersabda jika Fatimah kedapatan mencuri, maka nabi sendiri yang akan memotong tangannya.

Cinta yang berada di jalurnya memang tidak akan pernah membutakan logika dan terhindar dari jeratan nafsu. Cinta yang tidak pada jalurnya juga sudah banyak menumbangkan genersi muda. Berani membangkang orangtua, pergaulan bebas yang ujungnya hamil di luar nikah dan lebih parah lagi bunur diri karena cinta.

Betapa indah jika kita menempatkan segala sesuatu pada tempatnya. Ketika sesuatu tidak diletakkan pada tempatnya, yang ada hanyalah kekacauan, ketidakteraturan.

Contoh sederhana ketika kita ingin buang air besar atau kecil tentu kita akan pergi ke kamar kecil. Ketika ingin tidur akan pergi ke kamar dan membaringkan tubuh di tempat tidur. Ketika ingin makan menuju ruang makan. Apa jadinya jika kita tidur lantas menuju kamar kecil, atau ingin buang air lantas menuju tempat tidur dan melakukan nya di sana? Tentu tidak nyaman.

Nah ketidaknyamanan inilah yang menjadi akar permasalahannya, karena kita melakukan tidak pada tempatnya. Sungguh Islam adalah agama yang menempatkan segala sesutau pada tempat dan jalurnya yang tepat.

SAY NO TO BAD MOOD

Bad mood adalah perasaan tidak enak, tidak nyaman, negatif. Entah karena tindakan diri kita sendiri atau karena tindakan orang lain. Aku pernah memperhatikan orang yang sedang *bad mood* karena kecerobohannya sendiri, ia marah-marah sendiri. Saat *bad mood*, bicara kita juga jadi tidak jelas, wajah seperti ditekuk.

Lantas aku tersenyum mengingat pengalamanku sendiri. Saat itu aku sudah rapi dan siap pergi ke kampus. Namun saat aku menghidupkan motor, ternyata tidak bisa menyala. Cukup lama aku mengutak-atik dan mencoba menyalakan, tetap saja tidak bisa. Akhirnya, kakiku sakit, kerudung *mencang mencong*, keringat mengalir, bedak sudah luntur. Terbit rasa jengkel. Aku lirik jam tangan ternyata hampir masuk kelas. Aduh … aku pikir aku pasti terlambat.

Aku menelepon teman, ternyata tidak diangkat. Betapa kacaunya perasaanku saat itu. Sempat marah-marah sendiri, "Huh … mengapa sih pakai tidak mau hidup segala!" Beruntung ada salah satu teman yang mengangkat teleponku. Langsung saja aku minta jemput. Baru kemudian aku bisa tersenyum.

Aku pikir, pasti saat itu aku juga pasti terlihat sangat aneh. Tentunya jauh dari yang istilah *good looking*. Wajah siapa sih yang kelihatan cantik saat mengomel, marah atau merajuk? Ayo angkat tangan!

Nah, itu baru benda mati yang membuat kita *bad mood,* belum lagi makhluk hidup.

Ada sebuah kisah tentang dua orang ibu yang sedang berbelanja di sebuah toko. Saat itu sang penjaul sedang *bad mood*, sehingga ia tidak melayani dengan baik. Penjual itu tidak sopan dan menunjukkan muka yang selalu cemberut.

Ibu pertama jengkel menerima layanan buruk seperti itu. Anehnya, ibu kedua tidak bereaksi apa-apa. Ia malah terlihat tenang dan menikmati semuanya, bahkan ia bersikap sopan kepada penjualnya. Ibu pertama yang keheranan lalu bertanya, "Mengapa Ibu bersikap demikian sopan pada penjual yang menyebalkan itu?"

Lantas dijawab,"Mengapa aku harus mengizinkan dia menentukan caraku dalam bertindak? Kitalah penentu atas hidup kita, bukan orang lain."

"Tapi ia melayani kita dengan buruk sekali. Bukankah pembeli adalah raja?" bantah ibu pertama.

"Itu masalah dia. Kalau dia *bad mood*, tidak sopan, melayani dengan buruk dan sebagainya, *toh* tidak ada kaitannya dengan kita. Kalau kita sampai terpengaruh, berarti kita membiarkan dia mengatur dan menentukan hidup kita. Padahal seharusnya kita yang bertanggung jawab atas diri kita sendiri," jelas ibu kedua.

Kebanyakan dari kita memberikan reaksi balik atas apa yang dilakukan oleh orang lain. Apa yang

kita lakukan sering kali dipengaruhi oleh orang lain. Jika dipengaruhi dengan hal-hal yang positif dan baik tentu tidak akan menjadi masalah. Tetapi ketika kita mendapat perlakuan buruk, mayoritas akan membalasnya dengan hal yang sama, bahkan kalau bisa lebih buruk lagi. Ketika ada yang tidak sopan, kita sering kali akan bersikap menentang dengan berbuat yang lebih tidak sopan lagi.

Dalam pergaulan, aku sering menemui kasus remaja yang suka mengolok-olok temannya. Ketika ada orang yang mempunyai penampilan berbeda entah dari pakaian, fisik atau latar belakang, pasti ada-ada saja yang mengolok-olok. Aku masih ingat ada teman seangkatanku yang sering diolok-olok teman. Akhirnya, dia minder *bad mood* melakukan sesuatu dan sampai yang paling parah dia berhenti sekolah.

Di mana pun, kapan pun, kasus olok mengolok ini hanya akan mendatangkan dua kemungkinan. Minder dan *bad mood* atau termotivasi untuk menunjukkan bahwa dirinya lebih hebat daripada yang mengolok. Namun kebanyakannya yang terjadi adalah minder dan *badmood.*

MENJADI WANITA YANG KUAT

Sosok wanita yang paling kuat yang pernah kutemui adalah orang yang paling dekat di hidupku, Mama. Bagiku Mama orang yang sangat kuat. Mama sering

bercerita tentang masa kecilnya kepada kami anak-anaknya. Walaupun kisah itu sering berulang namun aku tidak pernah bosan mendengarkannya.

Setiap kali mendengarnya ada rasa yang berbeda. Saat masih kecil, aku mendengar ceritanya tertawa dan membayangkan betapa lucunya Mama. Namun beranjak dewasa, ternyata kisah justru menjadi bahan renungan. Entah mengapa, jangankan tertawa, untuk tersenyum pun sulit.

Betapa sulitnya masa kecil Mama. Hidupnya dulu serba kekurangan. Tidak bisa makan jika kakek belum datang membawa beras. Tidak bisa berangkat sekolah jika tidak selesai membuat lepat dan kue untuk dijual. Tidak bisa jajan jika sehabis pulang sekolah tidak mencari batu, memecahnya dengan palu besar kemudian diangkut dalam jarak yang cukup jauh untuk dikumpulkan kemudian dijual.

Waktunya banyak dihabiskan untuk membantu nenek merawat adik-adik yang masih kecil-kecil sebanyak lima orang, karena Mama adalah anak pertama. Yang paling mengharukan ketika beras yang dimasak tidak mencukupi untuk dimakan orang serumah. Besarnya kasih sayang seorang ibu terhadap anaknya membuat nenek rela tidak makan dan berdalih masih kenyang. Mama yang anak sulung melakukan hal yang sama yaitu mendahulukan adik-adiknya.

Bukan hal yang mudah apa yang sudah dilewati oleh Mama. Namun itu juga yang membuat beliau menjadi wanita yang kuat dan berusaha untuk mengajarkannya pada kami anak-anaknya.

Walaupun tidak secara langsung merasakan hal yang sama, namun dari cerita yang disampaikan berulang-ulang itu seolah mengingatkan dan memberikan nasihat kepada kami, bahwa hidup itu perlu perjuangan. Jangan pernah congkak berjalan di bumi Allah, karena apa yang kita miliki hanyalah titipan.

Sebagai perempuan, kita telah ditakdirkan harus menjadi orang yang kuat. Terbayang bukan, beban yang harus disangga perempuan ketika ia hamil selama sembilan bulan lebih, lalu melahirkan dengan rasa sakit yang luar biasa. Masih ditambah lagi beban merawat dan memelihara anak-anaknya hingga besar. Itu semua masih ditambah lagi dengan pekerjaan-pekerjaan lain sebagai istri, ibu, anggota masyarakat atau sekaligus sebagai perempuan yang bekerja menambah penghasilan keluarga.

Lelah? Sudah pasti! Terbayang bukan, perempuan itu memang harus kuat. Fisik dan jiwanya.

YANG ANTRE YANG CANTIK

Di depan *gate 3*, tiba-tiba seorang bapak gendut berjas hitam yang baru saja datang *nyelonong* mencari tempat paling depan. Sambil bersiap menunjukkan

tiketnya, melewati antrean panjang orang-orang yang sejak awal sudah berbaris dengan sabarnya.

Seorang anak muda yang ada di tengah-tengah antrean tiba-tiba berkata lantang," "Antre Pak. Antre! Semua orang juga antre," sambil menunjuk ibu jari-nya ke belakang.

Si bapak berjas kaget, tidak menyangka bakal diteriaki remaja hanya karena masalah antre.

Bukannya malu, si bapak malah berkata, "Ya Mas. Ya, aku juga tahu. Aku ini, ketua Pengadilan Tinggi," sambil berjalan mundur ke belakang.

Aneh! Kalau memang sudah tahu, mengapa tadi *nyelonong* dan coba-coba mencari tempat paling depan? Atau barangkali aturan antre itu cuma berlaku untuk rakyat jelata? Untuk pejabat, apalagi setingkat ketua Pengadilan Tinggi aturan antre tidak berlaku? Pantas saja hukum di Indonesia amburadul, aturan tak tertulis sesederhana seperti antre saja dilanggar tanpa rasa malu oleh pejabatnya, apalagi aturan lain?

Itu adalah status salah seorang dosenku. Status yang membuatku merenung dan berpikir.

Hmm … aku rasa semua orang pasti punya pengalaman tentang budaya antre mengantre ini. Ayo, kalau kamu cantik, kamu pasti mau mengantre dengan tertib. Orang yang suka menyerobot antrean itu, meskipun wajahnya cantik atau tampan, tapi seketika pasti berubah jadi jelek. Sebab orang-

orang yang diserobot pasti merasa kesal dan marah sehingga wajahmu terlihat jelek di mata mereka.

Jadi, kalau mau terlihat cantik dan tampan, tertiblah mengantre.

MEMAHAMI SUDUT PANDANG ORANG LAIN

Barangkali kita pernah mengalami kejadian semacam ini. Anak, adik, atau keponakan kita meminta sesuatu seperti yang dialami Pak Fadlan. Suatu hari anak ketiga Pak Fadlan yang bernama Husni meminta menonton topeng monyet yang lewat di depan rumahnya.

"Ya boleh panggil saja," kata Pak Fadlan.

Husni pun kegirangan,"Asyiiik…!"

Berlarilah ia menghentikan topeng monyet. Tidak lama kemudian, ia mendatangkan Pak Fadlan sambil menangis. Bapaknya terheran-heran, apakah gerangan yang terjadi?

"Tadi riang, kok sekarang sedih?" tanya sang Ayah.

"Kata Mbak, nggak boleh," jawab Husni sambil menangis.

Kemudian sang Ayah memanggil si kakak sambil memarahinya, "Mengapa adikmu dilarang menonton topeng monyet? Ayah kan memperbolehkan. Kasihan dong adik. Coba kalau Mbak yang digituin," pelototan mata dan teriakan, bahkan hampir-hampir pukulan mengenainya.

Disuruhlah si kakak mencari topeng monyet. Sayang sudah tidak ada lagi, entah pergi ke mana. Yang tersisa hanyalah tangisan Husni dan luapan emosi si ayah. Sementara itu si kakak duduk sendiri merasa bersalah.

Satu jam kemudian, si ayah baru tersadar, bahwa ia terlalu keras terhadap anaknya. Didekatinya kakak, sambil menanyakan kembali mengapa melarang adiknya menonton topeng monyet. Awalnya si kakak tidak berani menjawab karena takut, namun setelah tiga kali ditanya dengan lembut barulah si kakak menjawab.

"Dulu kan, kita juga sudah pernah nonton topeng monyet di halaman. Anak-anak yang lain suka ikut nonton. Jadinya teras kotor. Kasihan Mbok Minah yang ngepel. Nanti harus ngepel lagi. Terus adik yang paling kecil kan baru bobo. Anak-anak itu kalau nonton suka teriak-teriak. Gaduh. Kalau gaduh nanti adik bangun. Kasihan ibu. Padahal dari tadi ibu belum istirahat," si kakak menjelaskan kepada ayah.

"Itukah alasanmu melarang adikmu nonton topeng monyet?" tanya si Ayah.

Namun si anak masih belum berani menatap si ayah. Sambil ketakutan ia menjawab, "Iya, Ayah."

Seketika itu juga si Ayah diserang rasa bersalah yang hebat karena telah memarahinya. Kemudian si Ayah memeluk anaknya. Air matanya tak terasa keluar dari kedua matanya.

"Mbak, maafin Ayah ya. Tadi Ayah membentak, melotot, emosi bahkan hampir-hampir setan menguasai Ayah. Mestinya Ayah bertanya dulu kepadamu, mengapa kamu bersikap seperti itu."

Dari kisah itu maka dapat kita ambil pelajaran bahwa dalam menyikapi suatu masalah seharusnya kita mencoba melihat cara pandang orang lain. Apa yang menurut kita benar, belum tentu orang menerimanya. Sebab masalah yang sama belum tentu sama pula cara memandangnya untuk orang yang berbeda.

Aku juga pernah mengalami hal yang serupa kisah di atas. Dulu saat masih kuliah sudah suatu rutinitas kalau liburan panjang atau hari Lebaran aku. Sebenarnya antara kampus dan kampung halamanku tidak begitu jauh, sekitar 70 km dan jika ditempuh dengan menggunakan angkot memakan waktu 1,5 jam.

Suatu ketika saat aku pulang kampung, ternyata angkot yang kutumpangi mogok di tengah jalan. Si sopir berusaha menenangkan penumpang agar tidak panic dan si sopir berusaha menemukan kerusakan serta memperbaikinya secepat mungkin. Namun waktu terus berjalan. Satu jam telah berlalu, dua jam dan hampir tiga jam. Sumpah serapah dan umpatan dari penumpang mulai dilontarkan.

"Wah kalau tahu begini malas naik nih angkot."

"Emangnya sebelum berangkat tidak diperiksa ya?"

"Dasar angkot butut dipakai narik!"

Akhirnya satu per satu penumpangnya berpindah ke angkot yang lain.

Aku sendiri juga sempat kesal. Mungkin karena terbawa suasana dan karena hari juga sudah hampir malam. Aku takut kalau tiba di rumah kemalaman.

Beberapa hari kemudian, hari liburku telah habis dan aku kembali lagi masuk kuliah. Saat aku menunggu angkot dari kampung, eh ternyata tanpa aku sadari aku masuk angkot yang sama yang mogok kemarin.

Tiba-tiba bayangan tragedi mogok beberapa hari yang lalu terlintas di ingatan. Wajah kesal yang sempat kutunjukkan seperti halnya penumpang yang lain juga masih terbayang.

Rasa malu membersamaiku di sepanjang jalan. Seharusnya aku tidak berlaku seperti itu dulu, batinku menyesal. MOGOK! Satu kata yang ku kira tidak akan pernah diharapkan oleh seorang sopir yang mencari nafkah dengan mengemudi kendaraan umum. Tidak hanya penumpang yang rugi, yang lebih rugi lagi adalah sopir. Jadi terbayang seandainya ada salah satu keluargaku, atau aku sendiri yang jadi sopir dan merasakan hal yang sama seperti sopir ini. Tentu aku akan sedih.

Tak terasa sudah tiba di tempat tujuan. Ketika aku membayar ongkos angkot, aku sempatkan mengucapkan minta maaf atas kejadian beberapa waktu yang lalu. Aku tidak sabar menunggu perbaikan amgkot dan akhirnya meninggalkan sopir itu dengan membayar ongkos jalan separuh.

Ternyata sopir itu juga masih ingat, "Oh iya, tidak apa-apa Mbak," jawabnya.

Ah leganya. Aku pikir ini adalah takdir, cara Allah Swt., memberiku pelajaran. Aku harus belajar dan memahami pandangan orang lain, memahami perasaan orang lain.

Dari berbagai pengalaman itu kesimpulannya, jika kita tak setuju pada suatu kebaikan yang mungkin belum kita pahami, berusahalah menghargainya, berusahalah melihat dari sudut pandang orang lain.

RENUNGAN *"BEHAVIOUR"*

Ada sebuah riwayat tentang Uwais Al Qarni—semoga Allah selalu merahmatinya. Suatu hari ia mengumpulkan sisa-sisa makanan dari tempat-tempat sampah, mengaisnya dan membersihkannya. Setelah itu makanan-makanan itu ia bagikan kepada para fakir miskin yang sangat membutuhkan, yang tidak menemukan makanan di hari itu. Dalam munajatnya ia selalu berkata, "Ya Allah, janganlah Engkau azab diriku karena orang-orang yang tidur dalam keadaan lapar dari umat Nabi Muhammad."

Suatu hari, seekor anjing mendekati Uwais Al Qarni yang tengah mengais sisa-sisa makanan di tempat sampah. Anjing itu menggonggong di hadapannya karena merasa terganggu terhadap kehadiran Uwais Al Qarni di tempat itu.

Uwais pun berkata, "Wahai anjing, janganlah engkau menyakitiku, karena aku pun tidak akan menyakitimu. Aku hanya mengambil yang layak untukku dan engkau pun mengambil yang layak untukmu. Jika kelak aku dapat melewati *shirath* dan masuk ke dalam surga, sungguh keaadaanku lebih baik darimu. Namun jika aku tergelincir dari *shirath* dan jatuh ke dalam neraka, sungguh engkau lebih baik daripada diriku."

Benar, di hari kiamat nanti anjing akan kembali menjadi debu. Sedang seorang manusia—*naudzubillah mindzalik* bila masuk ke dalam neraka—apa yang dapat berguna baginya? Maka sungguh anjing lebih baik darinya.

Kisah ini bukan mengajarkan kita untuk memberi makan orang-orang fakir dari tempat sampah. Melainkan mengajarkan kita menghiasi diri dengan perbuatan-perbuatan yang baik agar kita selamat di akhirat. Mengajarkan bagaimana menjadi manusia yang tidak lebih rendah daripada binatang. Inilah hakikatnya *behavior*. Dalam berlaku dan bersikap kita sudah punya patokan dan teladan yaitu Nabi Muhammad saw.

Meneladani nabi?

Mengingat beberapa tahun yang lalu aku mengira seseorang yang bergama baik cukup dengan mengerjakan shalat lima waktu, puasa, zakat dan naik haji bagi yang mampu. Ternyata Islam mencakup seluruh aspek. Setelah kutahu, betapa diri ini sangat sangat kosong, tak berisi.

Misalnya dalam segi berlaku dan bersikap, selama ini patokanku hanyalah norma-norma dan aturan yang berlaku. Tidak boleh melakukan ini, tidak boleh melakukan itu, dan sebagainya. Namun sebenarnya 14 abad lalu sudah ada makhluk Allah yang paling baik di muka bumi, telah mengajarkan bagaimana bergaul dan bersikap.

Lalu apa niat kita dalam berlaku dan bersikap? Meneladani Rasul atau menjalankan norma dan aturan masyarakat yang berlaku?

Meneladani? Bagaimana bisa dari kita meneladani seseorang tanpa mengenal dan mengagumi serta mencintai orang yang kita teladani?

Pertanyaan kembali tertuju kepadan diri sendiri, apakah aku sendiri sudah mengenal rasul? Apakah aku sendiri sudah cinta dengan rasul? Apakah aku sendiri sudah meneladaninya?

Air mata ini kembali menetes, mengingat saat masih sekolah dulu, rela meluangkan waktu, tenaga dan pikiran hanya utnuk menghafal rumus-rumus dan bersusah payah menghafal riwayat serta cerita-

cerita para pahlawan, menghafal nama-nama menteri dan lain-lain. Namun tidak pernah sama sekali menghafal riwayat nabi, menghafal nama nabi hanya sambil lalu. Mendengarkan kisah nabi juga sambil lalu.

Bagiku saat itu, kisah-kisah itu hanya sebuah kisah yang tak perlu dihafalkan karena tiak memengaruhi nilai raporku. Ya Allah betapa ruginya aku.

"Sungguh belum sempuran iman seseorang jika mencintai sesuatu melebihi cintanya pada rasulnya dan Allah Swt."

Pada suatu malam, aku pernah membatin memikirkan apakah aku termasuk orang yang sudah mencintai Rasulullah saw.? Tiba-tiba air mata mengalir. Kubaca shalawat, bukannya berhenti tangisku malah semakin bertambah. Aku menangis sampai sesenggukan. Aku merasa sangat ingin bertemu dengan sosok Nabi Muhammad saw., nabi mulia akhir zaman. Aku merasakan rindu yang sangat malam itu. Entah berapa lama aku menangis. Ketika aku terbangun di pagi hari, mataku sembap sekali. Sambil di depan cermin memandangi sembap di mata, aku bertanya pada diri sendiri apa yang terjadi pada diriku semalam? Apakah ini yang namanya rindu bertemu Rasul? Ya Allah, kalau memang ini benar, semoga rindu ini adalah tanda cinta yang Engkau hadirkan di hatiku. Peliharalah dan biarkan cinta itu tetap di hatiku. Jangan pernah kau ambil lagi ya Allah.

Daftar Pustaka

Al-Jibrin, Abdullah bin Abdurrahman. 2006. *66 Penyimpangan Wanita*. Solo: CV. Arafah Group.

Afra, Afifah. 2004. *7 Kebiasaan Indah Yang Membuat Hidup Jadi Mudah Part One*: *Smile Up Guys! Kiat Cerdas Biar Nggak Bete*. Solo: Mandiri Visi Media.

Alaydrus, Halimah. 2009. *Bidadari Bumi*. Klaten: Wafa press.

An-Nadawi, Sulaiman. 2007. *Aisyah The True Beauty*. Jakarta Pusat: Pena Pundi Aksara.

Buzan, Tony. 2007. *Buku Pintar Mind map*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Buzan, Tony. 2005. *Mind Map Untuk Meningkatkan Kreativitas*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Dewi, Oki Setiana. 2012. *Cahaya di Atas Cahaya*. Bandung: Mizan Pustaka.

Dewi, Oki Setiana. 2012. *Sejuta pelangi.* Bandung: Mizan Pustaka.

Field, Lynda. 2005. *60 Tips jadi Pede*. Yogyakarta: Tirai.

Haqani, Luqman. 2004. *Kalau Cinta Jangan Konyol!*. Bandung: Pustaka Ulumuddin

Heliana, Lia. 2007. *A-Z Menjadi Gadis Terindah*. Solo: Ziyad Visi Media.

Kurnia, Mr. 2005. *Meretas Kearifan Jiwa*. Bogor: Al-Azhar Press.

Kurnia, Mr. 2005. *Menyatukan Pemikiran dan Perasaan*. Bogor: Al-Azhar Press.

Kurniawan, Endy. 2010. *Think Dinar!* Depok: Asma Nadia Publishing.

Mahmud, Idawati Khoirul dan Hanifudin Mahadun. 2009. *Asmaul husna*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.

Musa, Lathifah. 2005. *Seri Penuntun Berfikir Islam Mencerdaskan Akal Menurut Al Quran*. Magelang: Kubuka Press.

Musa, Latifah dan Zulfa Alya. 2005. *Belajar Sejak Dini*. Sleman: Mumtaz Press.

Nadia, Asma. 2012. *Catatan Hati yang cemburu*. Depok: Asma Nadia Publishing.

Nova, Satria. 2012. *Jendela Hati; Catatan Nurani Seorang Muslim*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Ridha, Akram. 2004. *Potret Indah Wanita Penghuni Surga*. Semarang: Pustaka Adnan.

Rosa, Helvy Tiana. 2011. *Ketika Mas Gagah Pergi dan Kembali*. Depok: Asma Nadia Publishing.

Santosa, Ippho. 2010. *7 Keajaiban rezeki*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Santosa, Ippho dan Tim Khalifah. 2013. *Moslem Millionaire Menguasai Cinta dan Harta Dalam 365 Hari*. Jakarta: Elex Media Komputindo.

Solihin, O. 2005. *Aku Bukan Bebek*! Bogor: Al-Azhar Press.

Tim Daar Ibnu Al-Atsir. 2005. *Meruqyah Diri Sendiri Sesuai Syar'i*. Surakarta: Daar An-Naba'.

Majalah:

Majalah Al Kisah edisi. No 09/30 April—13 Mei 2012

Majalah Al Kisah edisi. No 19/19 September—02 Oktober 2011

Situs:

http://bloghidayah.wordpress.com/2012/10/16/qanaah-tanda-bahagia/

http://prettyfelicity.blogspot.com/2011/04/biar-rendah-hati-bukan-rendah-diri.html

http://www.indospiritual.com/artikel_rahasia-dahsyat-kekuatan-air-akhirnya-terungkap-.html

http://www.salehdaulay.com/index.php/component/k2/item/221-memupuk-jiwa-qana%E2%80%99ah

Profil Penulis



Erlidayanti adalah seorang gadis yang lahir di kota Barabai pada tanggal 2 April 1988. Gadis ini pernah belajar di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan jurusan Kimia di Universitas Lambung Mangkurat. Ia berhasil menyabet gelar sarjana pada pertengahan Maret tahun 2010. Sekarang ia sedang aktif mengajar di SMA Negeri 1 Mataraman dan Madrasah Aliyah Darul Huda. Pengalamannya yang masih minim di dunia pendidikan tidak menghalanginya untuk meraih juara 3 Olimpiade Sains guru Kimia se-Kabupaten Banjar tahun 2012. Selain aktif mengajar, ia juga mengajar mengaji anak-anak SMA di sore hari program *ta'limul quran* bersama rekan-rekan guru lainnya.

Ia mulai tertarik dengan dunia tulis-menulis sejak bergabung di salah satu grup kepenulisan di FB.

Ada beberapa cerpennya yang dimuat dalam buku antalogi dan diterbitkan oleh Pustaka Jingga. Di antaranya, *Ketika Kasih-Nya Mendekapmu* dalam *Eulogi Bertasbis, Tanda Ucapan Selamat Datang* dalam *Kelindan Cinta,* dan *Kutemukan Kepingan Hatiku* dalam *Sketsa Ayah*.

Ia sangat senang mengenal banyak orang saling berbagi pengalaman, pengetahuan atau cerita. Untuk itu jangan sungkan-sungkan untuk bisa menyapa dan menghubunginya serta mengajak berdiskusi melalui e-mail: erlida_88@yahoo.com dan FB: Erlida yanti II.

Secantik Bidadari

Sudah pernah mendengar istilah 3B (baca: tri bi)?

Yup, setiap kontes kecantikan baik itu di tingkat negara maupun di tingkat dunia mengharuskan pesertanya memiliki unsur 3-B (*Brain, Beauty, Behaviour*). Para pesertanya tidak hanya dinilai dari kecantikan, namun juga kepandaian dan sopan santunnya. Apakah ketiga unsur itu penting?

Betapa pentingnya *behaviour*, sehingga keberadaannya pada diri seseorang tidak bisa ditawar-tawar lagi. *Behaviour* lahir dari pengamalan atau bentuk aplikasi dari suatu keyakinan (*belief system*). Ketika apa yang diyakini adalah suatu kebaikan maka keyakinan itu akan mendasari perilaku dan tindakan seseorang. *Behaviour* dalam diri seorang wanita akan memancarkan keindahan yang luar biasa, yaitu keindahan batin atau biasa disebut *inner beauty*. Keindahan inilah yang menjadi titik pandang Allah Swt.

"Sesungguhnya Allah tidak melihat pada rupa dan postur tubuh kalian. Akan tetapi, Allah melihat pada hati kalian" (HR. Muslim dalam sahihnya hadis no. 2564)

Behaviour itu penting, namun bukan berarti *brain* dan *beauty* tidak penting. Di dalam buku ini ketiganya akan dibahas lebih detail. Selamat membaca, dan bersiaplah menjadi **Secantik Bidadari**. Bidadari di dunia dan di akhirat kelak.

gramediana

ISBN 978-602-02-1698-0



998131391

Quanta adalah imprint dari
Penerbit PT Elex Media Komputindo
Kompas Gramedia Building
Jl. Palmerah Barat 29-37, Jakarta 10270
Telp. (021) 53650110-53650111, Ext 3201, 3202
Webpage: http://www.elexmedia.co.id